

PROGRAMME DE FORMATION

Gérer son stress et ses émotions

PUBLIC CONCERNÉ

- Salariés ou chefs d'entreprise avec une problématique de gestion du stress au travail ou une volonté d'agir de façon préventive et curative sur son stress

PRÉ-REQUIS

- Aucun

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre et identifier l'impact du stress sur soi et ses comportements
- Apprendre à réguler les manifestations physiques et psychiques du stress
- Apprendre à gérer ses émotions désagréables : les identifier, les comprendre pour agir et mettre en place un comportement adapté
- Faire de son stress un allié de ses choix et de sa motivation

PROGRAMME DÉTAILLÉ

Journée 1 :

1- Comprendre les mécanismes et manifestations du stress

- Qu'est-ce que le stress ?
- Stress positif versus stress négatif
- Manifestations du stress et impact

2- Agir sur les manifestations corporelles du stress

- Identifier et relâcher ses tensions corporelles
- Préserver son énergie et se ressourcer
- Installer des routines préventives et curatives

3- Réguler les manifestations psychiques du stress

- Comprendre l'impact du mental et des pensées parasites
- Apprendre à lâcher prise et à se concentrer sur les priorités
- Prendre du recul, gagner en clarté mentale

4- Mettre en place des routines curatives et préventives

- Identifier les freins à la mise en place de routines bénéfiques pour soi

- Conseils clés pour mettre en place une routine personnalisée, pérenne et motivante
- Définir un objectif prioritaire et une routine associée à déployer dès aujourd'hui

Journée 2 :

5- Apprendre à gérer ses émotions désagréables

- Identifier le lien entretenu avec ses émotions et les comportements mis en place
- Abaisser l'intensité de ses émotions
- Comprendre le rôle / l'utilité de ses émotions
- Mettre en place un comportement adapté
- Apprendre à communiquer avec assertivité

6- Faire de son stress un allié plutôt qu'un ennemi

- Faire des choix et agir pour préserver son équilibre
- Développer une faculté de résilience face aux difficultés et aux échecs
- Renforcer son intelligence émotionnelle au service de sa motivation et de ses projets

DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

- Formation en présentiel ou à distance via visioconférence
- Apports théoriques de concepts et échanges sur les pratiques des participants
- Méthodes démonstrative et participative
- Echanges d'expériences, mises en situation et jeux de rôle
- Observation et feedback
- Supports pédagogiques papier et/ou numériques

MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

- Évaluations formatives tout au long de la formation / exercices de validation des compétences

- Évaluation sommative à la fin de chaque journée de formation / quizz et questions ouvertes de restitution des connaissances
- Questionnaire de satisfaction en fin de formation

VALIDATION DE LA FORMATION

- Certificat de réalisation en fin de formation
- Feuille d'émargement
- Evaluation et synthèse des acquis en fin de formation

MODALITÉS D'ACCÈS

- Durée : 2 journées de 7 heures, soient 14H
- Horaires : 9H-12H30 et 14H-17H30
- Lieu : en inter, dans les locaux d'Eden&Co ou en intra
- Accessibilité
 - Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap.
 - Chaque situation étant unique, nous vous recommandons de nous contacter avant votre inscription. Nous pourrions ainsi vous détailler les possibilités d'accueil pour vous permettre de suivre la formation ou vous orienter si besoin vers les structures spécialisées.
- Effectif : 5 à 12 personnes
- Dates : à définir
- Délai d'accès : sous un mois maximum

TARIF

- Sur devis
- Prise en charge OPCO possible

INTERVENANT

- **Nolwenn PEROCHEAU**, Consultante Formatrice depuis 5 ans, professionnelle de l'accompagnement des salariés, managers et dirigeants, diplômée d'un Master 2 Management des RH à Sup des RH Paris, Certifiée en médiation de conflits à l'IFM Paris (titre RNCP), Certifiée en Sophrologie à Esophro Nantes (titre RNCP), ayant exercé en tant que RRH et DRH pendant 10 ans.

LES + D'EDEN & CO

- Un accompagnement individualisé tout au long du parcours de formation
- Une formation en présentiel ou en distanciel
- Un organisme de formation à taille humaine et certifié Qualiopi

CONTACT

- Nolwenn Perocheau
- 06 98 10 72 71
- nolwenn@eden-and-co.com
- eden-and-co.com