

● **Nature de l'action**

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

● **Personnel concerné**

Tout public

● **Objectifs pédagogiques**

- Connaître les émotions et leurs impacts et anticiper les situations à risque
- Comprendre les sources du stress
- Mettre en place des stratégies anti-stress pour maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel

● **Mode d'évaluation**

Une évaluation qualitative de la formation est demandée aux stagiaires en fin de stage.

● **Méthodes pédagogiques**

- Formation en présentiel ou à distance
- Travail individuel / en groupe
- Apports théoriques

● **Sanction de la formation**

Remise d'une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action.

● **Durée**

2 jours soit 14 heures

PROGRAMME

MAITRISER ET MIEUX UTILISER SES PROPRES EMOTIONS

Séquence 1 :

Mesurer et Reconnaître ses émotions et savoir les nommer
Présentation de l'exercice et de la démarche d'analyse de situations
Autodiagnostic de l'état interne

Séquence 2 :

Connaître l'échelle émotionnelle et les différentes façons de gérer ses émotions
Présentation de l'échelle émotionnelle
Autodiagnostic

Séquence 3

Savoir faire face à la colère
Surmonter la peur du changement
Savoir gérer les déceptions
A partir du tableau d'analyse de situation complété le matin, reprise des éléments pour illustrer et comprendre les émotions : colère, peur, anxiété, déceptions

ADOPTER UNE METHODE ET DES OUTILS POUR AMELIORER SON EFFICACITE

Séquence 1 :

Savoir se relaxer
S'adapter aux contraintes pour éviter la fatigue, les tensions, le stress
Présentation des principaux outils de gestion du stress et exercices

Expérimentation de méthodes de récupération face au stress issues de la sophrologie et de la relaxation

Séquence 2 :

Prendre du recul face aux évènements
Analyse cognitive
A partir des situations répertoriées, identification des distorsions cognitives et des pensées ressources

DEVELOPPER PLUS DE SERENITE DANS LA COMMUNICATION AVEC LES AUTRES

Séquence 1 :

Présentation des différentes stratégies de comportement (les 3 Réactions, le Triangle dramatique, PAE, l'affirmation de soi)

Séquence 2 :

Pratiquer l'affirmation de soi
Présentation et entraînement à l'utilisation des outils de la communication non-violente (DESC, savoir faire des demandes, savoir refuser une demande...) et entraînement à l'utilisation de ces outils

VIVRE POSITIVEMENT DES TENSIONS RELATIONNELLES

Outils permettant de communiquer sereinement et efficacement dans le respect de soi et de l'autre amenant ainsi le participant à vivre positivement les relations.

Synthèse des exercices en groupe et apports d'explications complémentaires nécessaires

PROTEGER SON EQUILIBRE EMOTIONNEL

Chaque participant au regard des techniques vues pendant les différentes étapes de la formation rédige la ligne de conduite qu'il ou elle se fixe

- Mes techniques pour me relaxer
- Comment éviter le stress, les émotions chargées négativement
- Prévoir mes temps de déconnexion