

OBJECTIFS DU MODULE

À l'issue de la formation les stagiaires seront capables de :

- Identifier et exprimer les émotions et le stress éprouvés au travail
- Prendre du recul vis-à-vis des émotions, du stress et des situations qui les génèrent
- Identifier un comportement optimal et faciliter sa mise en œuvre dans les situations critiques.
- Adopter et mettre en œuvre des habitudes facilitant l'agilité émotionnelle à long terme

PUBLIC CONCERNÉ : tout public

PRÉREQUIS : la formation ne nécessite pas de prérequis

Effectif Maximum : 12

MODALITÉS TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

Moyens techniques

Salle équipée d'un tableau blanc et d'un vidéo projecteur

Méthode et outils pédagogiques

Alternance d'apports (outils, méthodes, comportements), d'analyses et de débats. Une pédagogie dynamique, riche en implication pour les participants qui trouveront des ressources pour mieux faire face au quotidien. 60% du temps est consacré à des cas pratiques et à des échanges.

Notre approche de la formation vise des objectifs simples :

- Le pragmatisme, en utilisant des cas concrets de situations professionnelles
- L'efficacité, en permettant une mise en pratique immédiate des techniques
- La satisfaction de nos stagiaires

Nos formations ont lieu dans le contexte « métier » du client et s'appuient sur des situations issues de son activité.

Les mises en situation filmées (après accord) et/ou jeux de rôle, permettent une analyse des pratiques, des propositions d'attitudes à adopter et des techniques à mettre en œuvre. Chaque stagiaire participe activement, et s'engage sur un plan d'actions.

Document remis : support de formation

SUIVI ET ÉVALUATION

Modalité de suivi

Une feuille d'émargement signée par le(s) stagiaire(s) et le formateur, par demi-journée de formation, permettra de justifier de la réalisation de la prestation.

Modalité d'évaluation : évaluation formative pour s'assurer de l'acquisition des compétences tout au long de la formation

Suivi administratif

- Document d'évaluation de satisfaction
- Attestation de fin de formation
- Certificat de réalisation

MODALITÉS DE DÉROULEMENT

Durée : 2 jour(s) (14heures)

Délai d'accès : 1 mois

Lieu : site de l'entreprise

CONTENU DÉTAILLÉ ET SÉQUENCE DE L'ACTION

IDENTIFIER ET NOMMER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

- Comprendre les mécanismes émotionnels, leurs causes et leurs conséquences
- Comprendre le rôle du stress dans les mécanismes émotionnels, ses causes et ses

conséquences

- Identifier et nommer ses émotions à l'aide du baromètre émotionnel
- Analyser les situations génératrices de stress au travail

PRENDRE DE LA HAUTEUR

- Prendre consciences des mécanismes de gestion émotionnelle inefficaces
- Comprendre les mécanismes de gestion émotionnelle qui favorisent l'agilité émotionnelle
- Prendre du recul en situation de stress ou en situation critique

IDENTIFIER UN COMPORTEMENT OPTIMAL

- Définir un état émotionnel et cognitif optimal
- Clarifier ses valeurs et ses objectifs
- Convoquer son état optimal, ses valeurs et ses objectifs en situation critique

GÉRER SES ÉMOTIONS À LONG-TERME

- S'entraîner à réagir de façon optimale en situation critique
- Mettre en œuvre des habitudes comportementales et cognitives propices à l'agilité

émotionnelle à long terme

- Se fixer des objectifs simples pour améliorer sa gestion du stress et des émotions