
Programme de Formation

Maitriser ses émotions et gérer son stress

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Professionnels francophones du secteur social, médico-social et sanitaire



Objectifs pédagogiques

Permettre aux professionnels de maîtriser et d'utiliser leurs émotions pour améliorer leurs réactions face à des situations complexes, générant stress/ inquiétude/angoisse

Améliorer son bien-être au travail

Maintenir ou rétablir un équilibre émotionnel dans les situations professionnelles complexes



Description

JOUR 1 : COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Les émotions : mieux comprendre leur fonctionnement

- Définir les émotions et leur rôle dans le fonctionnement humain.
- Identifier les principales émotions et leurs manifestations physiques, cognitives et comportementales.
- Comprendre les mécanismes émotionnels et leur utilité dans l'adaptation à l'environnement.
- Prendre conscience de l'influence des émotions dans les relations professionnelles et personnelles.

Développer sa conscience émotionnelle

- Identifier ses propres déclencheurs émotionnels.
- Repérer les signaux annonciateurs d'une montée émotionnelle.
- Différencier émotions, ressentis, besoins et comportements.
- Mieux comprendre ses réactions face aux situations du quotidien.

Apprivoiser ses émotions pour en faire des alliées

- Comprendre les bénéfices d'une gestion adaptée des émotions.
- Développer sa capacité à accueillir et réguler ses émotions.
- Transformer les émotions en ressources plutôt qu'en obstacles.
- Renforcer sa stabilité émotionnelle dans les situations délicates.

Développer son intelligence émotionnelle

- Comprendre les composantes de l'intelligence émotionnelle.
- Développer l'empathie et la compréhension de l'autre.
- Apprendre à reconnaître et exprimer ses émotions de façon adaptée.



- Mieux gérer les interactions relationnelles grâce à une meilleure connaissance de soi.

Comprendre le lien entre émotions et stress

- Identifier les interactions entre émotions, pensées et réactions physiologiques.
- Comprendre les mécanismes de déclenchement du stress.
- Repérer les situations génératrices de tension dans son environnement professionnel.
- Mesurer l'impact du stress sur la santé, les relations et l'efficacité au travail.

Décrypter les réactions émotionnelles

- Différencier les émotions apparentes des émotions sous-jacentes.
- Identifier les besoins et préoccupations qui se cachent derrière certaines réactions émotionnelles.
- Développer une lecture plus objective des comportements d'autrui.
- Favoriser des relations plus apaisées et constructives.

Les émotions toxiques et leurs conséquences

- Repérer les émotions et comportements qui alimentent le mal-être.
- Comprendre les impacts du stress chronique et des émotions négatives sur la santé physique et psychologique.
- Identifier les risques pour les relations professionnelles et la qualité de vie au travail.
- Mettre en place des stratégies de prévention.

Synthèse et échanges

- Retour sur les apprentissages de la journée.
- Partage d'expériences et analyse des situations rencontrées.
- Identification des leviers de progression individuels.

JOUR 2 : RECONSTRUIRE SON ÉQUILIBRE ET DÉVELOPPER SES RESSOURCES

Comprendre le mécanisme du stress

- Identifier les différentes phases du stress et leurs manifestations.
- Comprendre les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Reconnaître ses propres facteurs de stress et ses modes de réaction habituels.
- Évaluer l'impact du stress sur ses comportements et ses performances.

Déconstruire le circuit du stress

- Analyser les pensées, croyances et automatismes qui entretiennent le stress.
- Identifier les marges de manœuvre dans les situations complexes.
- Développer des stratégies d'adaptation plus efficaces.
- Renforcer sa capacité de prise de recul face aux événements.

Mieux se connaître pour mieux gérer son stress

- Identifier ses ressources personnelles et ses facteurs de protection.
- Repérer ses limites et ses besoins d'équilibre.
- Comprendre son mode de fonctionnement face à la pression.
- Développer une meilleure connaissance de soi pour gagner en sérénité.

Découvrir les outils de gestion du stress

- Identifier les différentes approches de gestion du stress.
- Expérimenter des méthodes de récupération physique et mentale.
- Développer des réflexes favorisant la régulation émotionnelle.
- Construire une boîte à outils adaptée à ses besoins.

Apprendre à se détendre

- Découvrir des techniques simples et facilement mobilisables au quotidien.
- S'initier à la respiration contrôlée, à la relaxation et aux exercices de recentrage.
- Favoriser le relâchement des tensions physiques et mentales.
- Développer des pratiques favorisant le bien-être durable.

Construire son plan d'action personnel

- Identifier les actions concrètes à mettre en œuvre dans son quotidien.
- Définir ses objectifs de mieux-être et de prévention du stress.
- Élaborer des stratégies durables pour préserver son équilibre émotionnel.
- Renforcer son autonomie dans la gestion des situations génératrices de tension.

Conclusion et évaluation

- Évaluation des acquis de la formation.
- Retour sur les objectifs atteints.
- Partage des bonnes pratiques identifiées par les participants.
- Élaboration d'engagements individuels favorisant la pérennisation des acquis.

Prérequis

Aucun

Modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et participative favorisant l'implication de chaque participant dans la compréhension et la gestion de ses émotions.

Apports théoriques interactifs pour comprendre le rôle des émotions, leurs mécanismes et leur impact dans les relations professionnelles.

Auto-évaluations et exercices de réflexion permettant d'identifier ses réactions émotionnelles, ses déclencheurs et ses ressources personnelles.

Échanges d'expériences et travaux collectifs favorisant la prise de recul et l'enrichissement mutuel à partir de situations vécues.

Mises en situation et jeux de rôle pour développer l'expression adaptée des émotions, l'écoute et la communication relationnelle.

Études de cas et analyse de situations professionnelles afin d'identifier les émotions en jeu et les stratégies d'ajustement possibles.

Découverte d'outils pratiques de régulation émotionnelle inspirés notamment de la Communication Non Violente (CNV), de l'intelligence émotionnelle, de la sophrologie et des techniques de respiration.

Élaboration d'un plan d'action individuel visant à renforcer ses compétences émotionnelles dans son environnement professionnel.

Exercices d'ancrage et d'expérimentation pour favoriser l'intégration durable des outils et des bonnes pratiques.

L'alternance entre apports conceptuels, expérimentations pratiques et analyse de situations professionnelles permet une appropriation concrète des compétences émotionnelles et facilite leur transfert dans les situations du quotidien.



Moyens et supports pédagogiques

Salle de formation adaptée à la pédagogie pour adultes munie d'un vidéo projecteur et d'un tableau blanc
Visionnage de supports numériques : PDF, e-books, présentations PowerPoint, vidéos
Support de formation/ressources documentaires mis à disposition du stagiaire dans son espace extranet



Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation diagnostique en début de formation au moyen d'un autositionnement permettant d'identifier les connaissances initiales des participants. Cette évaluation permet d'adapter les échanges et les apports pédagogiques aux besoins du groupe.

Évaluation formative tout au long de la formation à travers les études de cas, mises en situation, analyses de pratiques, exercices d'application et échanges collectifs réalisés sous la supervision du formateur. Ces évaluations permettent de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation sommative des acquis par un questionnaire de 10 questions portant sur les notions essentielles abordées durant la formation. L'obtention d'un score minimum de 70 % de bonnes réponses est requise pour valider les acquis de la formation.

Évaluation de la satisfaction des participants réalisée en fin de session au moyen d'un questionnaire de satisfaction permettant de recueillir leur appréciation sur les contenus, les méthodes pédagogiques, l'animation et l'atteinte des objectifs.

Remise d'une attestation de fin de formation mentionnant les compétences travaillées et les résultats obtenus aux évaluations.