



STRESS ET ÉMOTIONS

Les objectifs de la formation :

Cette formation a pour objectif de vous permettre de :

- > Comprendre le mécanisme du stress et ses impacts sur la santé et la performance.
 - > Identifier les émotions associées au stress.
- > Développer des stratégies de régulation émotionnelle.

Profil des participants et prérequis:

Cette formation s'adresse à vous si :

- > Vous travaillez dans un environnement exigeant avec des délais serrés ou une charge de travail élevée, et souhaitez améliorer votre gestion du stress.
- > Vous êtes manager ou cadre et devez gérer votre stress tout en encadrant une équipe sous pression.
- > Vous avez du mal à concilier vie professionnelle et personnelle, ce qui affecte votre bien-être et votre efficacité au travail.
 - > Pas de prérequis

Durée, prix et organisation :

La formation se déroule sur 1 journée

Coût et durée : 980€ net - durée 7h

Lieu et date à convenir

Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : helene@lestalentsdefrida.com

www.lestalentsdefrida.com

Stress et émotions

Programme détaillé :

1- Lien entre stress et émotions

- > Qu'est-ce que le stress? Les différentes formes de stress et leur impact
- > Auto-évaluation : je mesure mon niveau de stress
- > Connexions entre Emotions et stress : L'émotion cachée derrière le stress
- > Mes émotions au travail : Quelles sont-elles et comment influencent-elles mes réactions?
- > Comprendre mes émotions : Qu'est-ce qu'une émotion? Les attributs fonctionnels de nos émotions
- > Auto-évaluation : Impact des émotions sur mon travail et ma performance
- > Techniques de régulation des émotions : outils pratiques pour mieux gérer mes émotions.

2- Identifier les facteurs de stress personnels

- > Identifier mes déclencheurs de stress au quotidien
- > Me libérer des messages contraignants : auto-évaluation et techniques pour se libérer des croyances limitantes

3- Mon plan d'action

- > Techniques de gestion du stress : Stratégies pour réduire et mieux canaliser le stress
- > Bilan personnel : mon réservoir de stress et comment le gérer au quotidien

Stress et émotions

Méthode pédagogique :

- > Courtes sessions théoriques pour introduire les concepts clés.
- > Ateliers pratiques et mises en situation pour favoriser l'apprentissage par l'action
- > Echanges d'expériences entre participants pour enrichir les perspectives.
- > Outils et supports : fiches pratiques sur les concepts abordés, les outils proposés, grilles d'auto-évaluation pour aider les participants à se situer et à progresser.

Evaluation des acquis :

- > Auto-évaluations et feedbacks pendant et après les ateliers
- > Mise en pratique des concepts à travers des ateliers pratiques
- > Plan d'action personnel à la fin de la formation pour garantir l'application des acquis en situation réelle.

Présentation de la formatrice

- > Hélène Magre, Formatrice, Coach certifiée, Maître Praticienne en PNL et Praticienne MBTI.
- > Ma mission est d'accompagner les entreprises et leurs équipes à réinventer leur mode de fonctionnement pour révéler et valoriser chaque talent afin de développer le potentiel de chacun et d'optimiser le travail. Cela permet d'améliorer la qualité de vie au travail, et ainsi la contribution et l'engagement de chacun dans la réalisation de l'objectif commun.

Contact :

HÉLÈNE MAGRE

tél : 06 52 71 74 51

e-mail : helene@lestalentsdefrida.com

www.lestalentsdefrida.com