

La gestion du stress et des émotions

Publics concernés et bénéficiaires

Dans un monde incertain et changeant, les entreprises demandent de plus en plus d'efforts, d'engagement et de prise d'initiative à leurs collaborateurs.

Ils doivent composer avec un nombre d'acteurs toujours plus important et avec des délais toujours plus courts.

Ce contexte génère du stress qui entraîne des manifestations émotionnelles souvent incontrôlées. Ces comportements peuvent engendrer des tensions, du mal-être et des conflits.

Lorsque l'émotion est présente, il est vain de vouloir l'ignorer. La clé consiste à la nommer pour l'accueillir et identifier le besoin non satisfait qui est à l'origine de la manifestation émotionnelle.

Il s'agit donc de prendre conscience de ce qui se joue dans ces situations et de se mettre en condition pour énoncer des demandes qui permettront de satisfaire les besoins sous-jacents.

Cela commence par une plus grande conscience de soi. C'est là que l'émotion devient une source d'énergie positive.

A l'issue de notre formation, les participants auront conscience de ce qu'ils pensent, ressentent et de qu'ils font lorsque le stress apparaît. Ils pourront ainsi augmenter leur degré de responsabilité, leur faculté de coopération et leur contribution à la performance globale de leur équipe.

Objectifs de la formation

Mieux se connaître :

- Identifier son type de personnalité et ses forces et ses limites avec le modèle Process Com®

- Repérer ses conditions d'échec liées au stress

- Identifier les situations qui, pour soi, sont source de stress et apprendre à les gérer

Comprendre les mécanismes de stress et leurs manifestations émotionnelles :

- Les déclencheurs et mécanismes de stress

- Les principales émotions et leurs besoins cachés

Développer des stratégies efficaces pour sortir des états émotionnels inconfortables :

- Nommer l'émotion, identifier le besoin, formuler une demande réaliste

- Apprendre à satisfaire ses besoins psychologiques et sortir de ses propres pièges

Informations et inscriptions

contact@business-harmonie.com - 06 42 91 50 79

Contenu de la formation :**La gestion du stress et des émotions****Définition du stress**

- Les éléments déclencheurs : perte de contrôle, dépendance de facteurs externes, réduction des délais, augmentation des charges de travail, concurrences internes et externes, changements incessants, obligation de coller à un modèle, déshumanisation liée à la digitalisation,...etc.
- Les mécanismes physiologiques du stress et les risques induits
- Les profils à risque

Les émotions

- Définitions, manifestation physique, processus de pensée, ressentis
- Quelle est l'aspect positif d'une émotion ? Que pouvons-nous en faire ?
- Apprendre à les nommer et à identifier les besoins cachés
- Mises en application sur des situations réelles

Savoir développer une stratégie face au stress et aux manifestations émotionnelles

- La satisfaction des besoins psychologiques en fonction de notre profil de personnalité Process Com® (le questionnaire Process Com® pourra être passé en amont de la formation)
- Prendre du recul et relativiser les enjeux : « Qui l'a dit ? » « Quelles conséquences réelles ? »
- Se donner les moyens pour reprendre la maîtrise de la situation :
 - Prendre soin de son corps : nutrition, relaxation, sommeil, sport,...
 - Mieux gérer ses priorités pour faire ce qu'on a décidé de faire.
 - Redevenir maître de son dialogue interne pour sortir de nos propres pièges, injonctions contraignantes et croyances limitantes.
 - Mieux interagir avec les autres : les relations tendues sont génératrices de stress et d'émotions. Savoir se questionner sur l'intention de notre interlocuteur, rechercher les informations manquantes, prendre la position de l'observateur, savoir exprimer une demande après avoir accueilli l'émotion et identifier le besoin.
 - Développer notre confiance et notre affirmation afin d'être en mesure de dire non pour poser des limites et d'exprimer nos besoins.

Plan d'action et suivi

- A partir des prises de consciences et des outils de la formation, construction d'un plan d'action individuel.
- Après la formation, 3 séances de coaching téléphonique sont proposées à ceux qui le souhaitent.