

Développer son bien-être dans son environnement professionnel et gérer efficacement ses émotions (EP28)

DURÉE

2jours

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant s'épanouir, s'apaiser, favoriser ses relations interpersonnelles et améliorer sa qualité de vie au travail.

PRÉREQUIS

Aucun
prérequis.

FORMAT

Formation présentielle
avec apports, exercices
et mises en situation.

OBJECTIFS

- Comprendre les fonctions et le mécanisme du stress.
- Comprendre son fonctionnement face à un environnement.
- Maîtriser les techniques de décharge et développement émotionnel.
- Adapter les outils aux différentes situations difficiles vécues pour mieux vivre au travail.

MÉTHODES D'INTERVENTION

- Apports théoriques et méthodologiques.
- Exercices.
- Tests individuels.
- Analyses d'expériences et de vécus.

OUTILS D'INTERVENTION

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation et équipée.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

CONTENU DE LA FORMATION

1. Stress et qualité de vie au travail

- Mesurer sa situation au regard de la réalité.
- Les événements de la vie et l'impact de l'environnement.
- Comprendre le déclenchement d'une séquence de stress.

2. Charge émotionnelle et CNV

- Identification de la charge émotionnelle.
- Identifier ses propres besoins relationnels et personnels.
- Les verbaliser avec la méthode OSBD et des mises en situation.

3. Fonctionnement en situation de stress

- Se reconnaître et percevoir son propre dysfonctionnement en état de stress.
- Percevoir le déclenchement du stress léger ou important pour mieux l'annihiler.
- Anticiper ses comportements d'échec et développer des comportements bénéfiques.
- Identifier des outils pratiques pour mieux vivre au travail et dans la vie.
- Favoriser la prise en compte de ses besoins psychologiques.

4. Mises en situation

- Mises en situation et en pratique des outils de gestion d'émotions et des comportements stressants.

5. Débrief et déclencheurs

- Les croyances et leur pouvoir limitant ou contraignant.
- Recharger ses énergies et ses besoins psychologiques.
- Éviter les mécanismes d'échec correspondant à votre type de personnalité.

6. Règles d'action et amélioration durable

- Distinguer les causes et les effets.
- Définir l'assertivité et sa construction dans le temps.
- S'inscrire dans une dynamique personnelle d'amélioration à court, moyen et long terme.