

Gérer efficacement ses émotions et développer son bien être dans son environnement professionnel (EP28)

Dates :

Les 08 et 09 Octobre 2025.

Lieu :

Dans les locaux d'HORIZON RH.

Public concerné :

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

Prérequis :

/

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.

Contenu :

- **Qu'est-ce que le stress ? Qu'est ce que la Qualité de Vie au Travail ?**
 - Mesurer son 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.
- **Comprendre le principe de "charge émotionnelle" :**
 - Identification de la charge émotionnelle (expérience + éléments de définition de l'émotion).
 - Identifier ses propres besoins relationnels et personnels (ateliers besoins - émotions - débrief).
 - Les verbaliser (méthode OSBD + mises en situation).
- **Le fonctionnement et son ressenti en particulier :**
 - Se reconnaître et percevoir son propre dysfonctionnement en état de stress.
 - Percevoir le déclenchement du stress léger ou important pour mieux l'annihiler et savoir fonctionner de nouveau normalement.
 - Apprendre à anticiper sur ses comportements d'échecs pour faire croître des comportements bénéfiques et apaisants.
 - Identifier des outils pratiques pour mieux vivre au travail, dans la vie (3F + questionnaire de Melvin + positions de vie...).
 - Favoriser la prise en compte de ses besoins psychologiques en tous lieux et à tout moment.
- **Mises en situation et en pratique des outils de gestion d'émotions et des comportements stressants.**
- **Debrief et focus sur les difficultés et les déclencheurs :**
 - Les Croyances et leur pouvoir limitant/contraignant.
 - Recharger ses énergies et ses besoins psychologiques.
 - Éviter les mécanismes d'échecs correspondant à votre type de personnalité.
- **Établir des règles pour gérer les situations professionnelles et personnelles :**
 - Distinguer les causes et les effets (principes d'attention, perception, mémorisation – vidéo et ateliers ludiques).
 - Éléments de définition de l'assertivité et de sa construction au fil du temps (lien avec estime de soi et position de vie).

- S'inscrire dans une dynamique personnelle comportementale d'amélioration à court, moyen et long terme.