

## « GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS AU TRAVAIL »

### Qualité de Vie et des Conditions au Travail

#### Objectifs pédagogiques :

##### Jour 1

##### Séquence 1 : Gestion des émotions désagréables

- Avoir acquis des connaissances sur le rôle des émotions et leurs mécanismes de déclenchement
- Savoir identifier les causes des émotions désagréables pour y faire face et savoir réduire leurs effets physiques indésirables
- Avoir élargi votre champ lexical émotionnel
- Savoir identifier vos principaux mécanismes de défense
- Savoir comment supprimer les causes profondes d'une émotion désagréable
- Savoir comment désamorcer une colère
- Savoir comment apprivoiser une peur
- Savoir vous appuyer sur vos émotions agréables pour programmer des succès futurs
- Connaître des techniques pour lâcher prise

##### Séquence 2 : Gestion du stress

- Identifier ses tensions corporelles et émotionnelles liées au stress
- Acquérir des techniques pour réguler les manifestations physiques du stress
- Mettre son énergie au service de son efficacité, de son équilibre et de l'affirmation de soi
- Garder le contrôle en situation de stress

##### Jour 2

##### Séquence 3 : Gestion de la fatigue au travail

- Comprendre le fonctionnement de son organisme
- Savoir améliorer la qualité de son sommeil
- Favoriser un meilleur endormissement
- Apprendre à récupérer en situation opérationnelle (pause flash, micro-sieste)
- Savoir améliorer sa faculté de récupération

##### Séquence 4 : Cultiver l'art du lâcher-prise

- Repérer les pièges des relations professionnelles et distinguer les vrais conflits des faux problèmes
- Esquiver les interruptions, les sollicitations, les tentations continues
- Savoir se débarrasser des pensées automatiques et de la pollution mentale

#### Outils pédagogiques et techniques :

Salle de formation équipée :

- Cours sur vidéo projecteur
- Livret stagiaire avec l'ensemble des diapos et outils de la formation.
- Production de sa carte émotionnelle personnelle (découpage, dessin, etc.).
- Plusieurs auto-diagnostic.
- Expérimentation des effets émotionnels de certaines photos et musiques
- Des études de cas pour mieux comprendre et expérimenter les attitudes à adopter face aux différentes situations rencontrées
- Mise en pratique des outils de libération des émotions désagréables
- Partage d'expériences
- Entraînement à l'ensemble des outils sur deux cas du stagiaire (situations de sa vie professionnelle dans laquelle ses émotions lui portent préjudice).

#### Stagiaires :

4 à 12 personnes

#### Public visé :

Tout personnel

#### Durée :

2 jours – 14 heures

#### Tarif :

Contactez l'agence au 02 43 24 23 33 ou via notre site internet :

[sofa-formations.fr](http://sofa-formations.fr)

#### Prérequis :

Aucun

#### Évaluation des connaissances :

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation

Évaluation à chaud et à froid

#### Accessibilité aux personnes handicapées :

Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent handicap Hannah LERIVEREND<sup>1</sup> au 02.43.24.23.33

#### Les plus de cette formation :

Une formation pratique sur une thématique à fort enjeu humain et qui trouve toute sa place dans une démarche de prévention des risques psychosociaux et de l'amélioration de la qualité de vie au travail.