

La gestion du stress et des émotions pour vous et vos équipes

Objectifs :

24 % des salariés et 70 % des dirigeants se déclarent stressés.

Le stress ne s'élimine pas, mais il peut se réguler.

L'objectif de cette formation est de :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Anticiper, limiter et prévenir le stress
- Identifier les actions pour réguler son stress ou celui de son équipe
- Et réussir à les mettre en pratique

En amont : pré-diagnostic + vidéo d'introduction.

Les partages d'expériences sont privilégiés.

Les mises en pratique rythment chaque journée.

En aval des outils et supports sont communiqués en format dématérialisés.

Participants : Tous

Prérequis : Aucun

Programme à titre indicatif : toutes les formations sont sur-mesure

LE PROGRAMME 2 Jours

- **Autodiagnostic personnel**
- **Comprendre les mécanismes du stress pour soi et son équipe**
 - Syndrome général d'adaptation - Selie Hans
 - La balance du stress (CINE)
 - Les 3 variables du stress et la capacité maximale d'absorption
 - Les différents types de stress
 - Distinction entre Anxiété et stress
- **Les principales sources de stress en milieu professionnel**
 - Comment identifier ses causes de stress ou celles de ses collaborateurs
- **Les symptômes du stress**
- **Les conséquences du stress pour le manager, ses équipes et l'entreprise**
- **Evaluer son niveau de stress**
- **Le risque de Burn out**
 - Les causes
 - Prévenir
 - Reconnaître : symptômes et détection
- **Les moyens pour réguler le stress**
 - Les zones d'influence
 - Les bases de La gestion du temps
 - Apprendre à dire non
 - Lâcher prise et déléguer
 - Tous les bénéfices de la pause
 - Prendre soin de soi pour faire face au stress
 - Comment une souris mange un éléphant ?
 - Le rire

Tout au long des journées, je privilégie les mises en situations, les ateliers pratiques et les échanges entre pairs.

Affiliée à Auxime, Organisme de formation certifié Qualiopi pour les actions de formation

La gestion du stress et des émotions pour vous et vos équipes

➤ **Les émotions**

- A quoi servent les émotions
- Comment les reconnaître
- Comment les réguler et réguler celles de ses collaborateurs
- Une approche de la Communication Non Violente

➤ **Mise en action :**

- Les petits pas
- Les premiers pas

Tout au long des journées, je privilégie les mises en situations, les ateliers pratiques et les échanges entre pairs.