

Objectifs

Apprendre à se connaître, à détecter son stress et à prendre conscience de ses émotions, savoir identifier la source du stress et des émotions
Développer ses capacités afin de mieux gérer son état psychique et physiologique
Optimiser ses compétences professionnelles en favorisant son bien-être

Public visé / Pré-requis

Toute personne désireuse de parvenir à un mieux-être professionnel et personnel

Profil Formateur

Consultant en communication et gestion du temps

Moyens

Apports théoriques et méthodologiques

Évaluation de la situation des stagiaires, travail individuel et en groupe, appel au vécu rationnel et émotionnel de chacun

Exercices de relaxation et de respiration

Programme

Notre rapport aux émotions et au stress

Représentations à partir du vécu de chacun des notions de stress, de ressenti et de vécu émotionnel

Dans quelles circonstances nous sentons-nous particulièrement stressé ?

Quel accueil et quelle place faisons-nous à nos émotions, et comment les gérons-nous ?

Comment réagissons-nous face aux émotions de nos interlocuteurs ?

Évaluation du stress et de la « situation émotionnelle » de chacun des participants

Approche physiologique et psychologique de l'émotion et du stress

Origines, dynamiques et manifestations du stress

Les facteurs de stress, les causes objectives et subjectives

Le bon et le mauvais stress

Origines, dynamiques et manifestations des émotions et des ressentis

Différences et liens entre les notions de stress, de ressenti et d'émotion

L'angoisse et l'anxiété

Les manifestations du corps

Prévenir le stress et y remédier

Prendre conscience de sa valeur, de son potentiel et développer la confiance en soi

Se fixer des objectifs en connaissant et en respectant ses limites

Repérer un état de stress et en identifier les sources

Prendre en compte ses besoins psychiques et physiologiques

Adapter son mode de vie à ses besoins

Utiliser la respiration et les techniques corporelles

Accueillir et gérer ses émotions

Se connaître et être à l'écoute de soi

Détecter l'origine et donner du sens à ses ressentis et à ses émotions

Repérer les enjeux relationnels et identifier les projections

Clarifier les malentendus

Savoir faire une demande, respecter et poser ses limites