

# FORMATION RETROUVER SA SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL GRÂCE À LA RÉGULATION DE SES ÉMOTIONS

Satisfaction de nos apprenants en 2023 : 98%  
Taux d'assiduité : 100%



Formez-vous selon vos disponibilités ! Vous proposez **3 dates au choix** et votre formateur vous confirme la date souhaitée.



En présentiel dans votre entreprise, dans l'un de nos **20 centres de formation** ou en **distanciel par visioconférence**.



Niveau : Initiation, Avancé

Référence : **SSK-8042**

Durée : 14 heures soit 2 jours

Tarif Intra-Entreprise à partir de **4 Collaborateurs : 3550 € HT**

**Vous avez des questions sur cette formation ?**

Contactez nos conseillers au : 01 42 66 36 42 du lundi au vendredi de 9h00 à 19h  
ou par email [formation@expertisme.com](mailto:formation@expertisme.com)

**Votre parcours de formation :**  
>> Découvrez-le étape par étape



## Contexte de la formation Retrouver sa sérénité au travail grâce à la régulation de ses émotions

Charge de travail excessive, tensions avec la hiérarchie, pression et attentes élevées... L'environnement professionnel peut rapidement devenir une source de stress. Sur le long terme, un stress excessif peut devenir chronique, il est alors appelé « burn-out ».

Première cause d'arrêt maladie en France, le stress nuit au bien-être physique et mental, entraînant inévitablement une baisse conséquente de productivité. Quand le travail porte préjudice à l'état de santé mental des employés, il devient vital de reconnaître les signes précurseurs pour prendre les mesures adéquates.

Comment sortir de la spirale infernale du burn-out ? Comment apprendre à gérer votre stress au travail ? La formation en gestion du stress est faite pour vous. Avec nos Formateurs Experts Métiers, vous allez apprendre à identifier les facteurs déclenchant pour mieux les appréhender.

Avec notre formation, vous allez comprendre l'importance de vos émotions et l'impact qu'ils peuvent avoir dans votre perception de la réalité.

Développer votre intelligence émotionnelle vous sera bénéfique pour entretenir des relations saines au travail.

En plus d'apprendre à réduire votre stress au travail, cette formation vous sera utile pour réguler vos émotions et ainsi réduire vos pressions quotidiennes.

Les responsabilités familiales ou les défis personnels seront plus simples à appréhender. Vous acquerrez ainsi un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

# À qui s'adresse cette formation Comprendre et gérer son stress ?

Cette formation s'adresse aux équipes dirigeantes et managériales. Elle est modulable pour un public plus large.

## Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et leur impact sur les comportements
- Identifier les facteurs de stress au travail les plus fréquents, évaluer votre propre niveau de stress et chercher des moyens de le réduire
- Prendre conscience de votre environnement de travail et gérer vos émotions en conséquence.
- Envisager des techniques de relaxation applicables au travail en comprenant le stress par les neurosciences

## Programme

### 1. IDENTIFIER LES SOURCES DE STRESS

- Analyse d'une expérience filmée et partage de ressentis
- Identifier son capital confiance et ses conditionnements
- Identifier les facteurs du stress grâce à un stressomètre
- Analyser vos facteurs de stress sur un mur du stress

### 2. ANALYSER LES EFFETS DU STRESS DANS SON ENVIRONNEMENT

- Comment fonctionne la physiologie du stress
- Comprendre nos comportements grâce aux neurosciences : sympathique, parasympathique
- Agir et neutraliser le stress grâce à un journal des pensées

### 3. EVALUER SON CAPITAL EMOTIONNEL

- Evaluer son rapport aux émotions grâce au son quotient émotionnel ou questionnaire
- Prendre conscience de son capital émotionnel grâce à la roue des émotions
- Faire son autodiagnostic des comportements face au stress

### 4. ADOPTER UNE DEMARCHE GLOBALE FACE AU STRESS

- Observer son environnement et son comportement
- Evaluer son rapport aux émotions grâce au son quotient émotionnel
- Prendre conscience et accepter les changements

### 5. COMMENT ANTICIPER ET REDUIRE SON STRESS

- Utiliser des techniques et outils simples pour réduire son anxiété (cohérence cardiaque)
- Identifier les outils qui vous conviennent suite à l'expérimentation en salle
- Adopter un nouveau comportement grâce à des ressources accessibles

### 6. METTRE EN PLACE UN PLAN D'ACTION CONCRET SMART

- Utiliser des outils d'organisation pour réduire son stress : matrice Eisenhower
- Déterminer 3 changements d'habitudes avec un DESC pour fixer une routine à long terme

## 7. ATELIER RETOUR EXPERIENCE A 1 MOIS

- Partage d'expériences en groupe de travail sur les outils utilisés
- Analyser ses forces et faiblesses, menaces, opportunités (SWOT)

## 8. EN OPTION : AUTODIAGNOSTIC INDIVIDUEL OU COLLECTIF DE SON QUOTIENT EMOTIONNEL

- En option sur demande :
  - Pratique d'un test de quotient émotionnel individuel ou collectif (Sur devis)
  - Débrief par un coach en Intelligence émotionnelle (Coach certifié)

Version 3. Mise à jour le 01/01/2023

© EXPERTISME - Groupe SELECT® 2023 Tous droits réservés. Les textes présents sur cette page sont soumis aux droits d'auteur.

### Pré-requis

Logistique : salle de formation disposée en U, câble HDMI ou rétroprojecteur

Être muni d'un ordinateur relié à Internet, possédant une caméra, un micro et un haut parleur si la formation est dispensée en distanciel.

### Points forts de la formation

- Votre plan pédagogique de formation sur-mesure avec l'évaluation initiale de votre niveau de connaissance du sujet abordé
- Des cas pratiques inspirés de votre activité professionnelle, traités lors de la formation
- Un suivi individuel pendant la formation permettant de progresser plus rapidement
- Un support de formation de qualité créé sur-mesure en fonction de vos attentes et des objectifs fixés, permettant un transfert de compétences qui vous rende très rapidement opérationnel
- Les dates et lieux de cette formation sont à définir selon vos disponibilités
- Animation de la formation par un Formateur Expert Métier
- La possibilité, pendant 12 mois, de solliciter votre Formateur Expert sur des problématiques professionnelles liées au thème de votre formation
- Un suivi de 12 mois de la consolidation et de l'évolution de vos acquis.

### Approche Pédagogique

L'approche pédagogique a été construite sur l'interactivité et la personnalisation : Présentation illustrée et animée par le Formateur Expert, partage d'expériences, études de cas, mise en situation réelle.

Tous les supports sont fournis par support papier, mail ou clé USB à chaque stagiaire.

#### Méthodologie pédagogique employée :

Chaque formation en présentiel ou en distanciel est animée par un Formateur Expert Métier sélectionné selon ses compétences et expériences professionnelles. Apport d'expertise du Formateur, quiz en début et fin de formation, cas pratiques, échanges d'expérience. Accès en ligne au support de formation.

#### Modalités employées et évaluation :

Évaluation et positionnement lors de la définition du plan pédagogique avec le ou les stagiaires. Un QCM est soumis aux stagiaires le dernier jour de la formation pour valider les acquis. Une correction collective est effectuée par le Formateur. Un bilan de fin de stage à chaud est organisé entre le Formateur et le ou les stagiaires pour le recueil et la prise en compte de leurs appréciations. Une attestation de fin de stage est remise aux stagiaires.

## ***Accessibilité***

Toute demande spécifique à l'accessibilité de la formation par des personnes handicapées donnera lieu à une attention particulière et le cas échéant une adaptation des moyens de la formation.

Public en situation de handicap, contactez notre référent handicap au 01 42 66 36 42.

## ***Formateur***

Nos Formateurs sont des Experts Métiers intervenants sur les prestations inhérentes sur la thématique de la formation. Ils réalisent les audits et co-construisent l'offre et le déroulé de la formation avec l'Ingénieur Pédagogique avant validation par le Responsable Pédagogique. Ils sont sélectionnés pour leurs compétences pédagogiques et leurs expériences dans la formation pour adultes.