COMMUNICATION ET DEVELOPPEMENT PROFESSIONNEL

INTER / INTRA

Apprivoisez votre stress et régulez vos émotions

Distanciel : 9H réparties en 2 classes virtuelles de 3H30 + 2 sessions d'1H de retours d'expériences

Tout collaborateur

Inter-entreprises : 690,00 € HT par personne // Intra-entreprise : sur demande

Formation animée par Géraldine LESCS, préparatrice mentale spécialisée dans la régulation du stress et la gestion de la performance sous pression.

ERYS
L'architecte de vos projets

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

MÉTHODES MOBILISÉES

- Un test pour évaluer son niveau de stress,
- Une formation active, ludique et participative, intégrant des exercices et des mises en pratique,
- De nombreux outils à s'approprier : cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, techniques de respiration, CNV...,
- Un book remis à l'issue de la formation, recensant les principes clés et les outils,
- Animation vidéo projetée.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **En début de formation** : Quiz Dendréo ou Klaxoon de positionnement
- **En fin de formation** : Quiz Dendréo ou Klaxoon d'évaluation des acquis

MODALITÉS D'ACCÈS

Distanciel : Formation à distance animée à partir d'une plateforme collaborative. Disposer d'une connexion Internet, d'un ordinateur avec caméra et idéalement d'un casque. Une assistance technique est assurée par ERYS auprès du participant.

ACCESSIBILITÉ

Nous contacter pour toute demande d'adaptation spécifique aux personnes en situations de handicap.

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement du stress et ses manifestations,
- Evaluer son niveau de stress et décrypter son rapport au stress,
- Gérer et stabiliser ses dépenses d'énergie de façon pérenne pour construire sa capacité de résilience,
- S'approprier des outils pour réguler ses émotions et communiquer plus sereinement lors de situations tendues,
- Adopter des techniques simples et efficaces d'auto-régulation du stress.

PROGRAMME

1 – Comprendre le stress

- Qu'est-ce que le stress ? Quels sont ses impacts sur notre santé, nos comportements, notre performance ?
  Test : Evaluer son niveau de stress et détecter ses principaux stresseurs
- Reconnaître les manifestations physiques et somatiques du stress (Qualité du sommeil, niveau d'anxiété, sensation d'épuisement professionnel, irritabilité etc.)

2 – Quel lien entre stress et émotions ?

- Comprendre le mécanisme des émotions
  Pratique : matrice émotions régénératrices / épuisantes
- Apprendre à désamorcer une émotion trop forte : mettre des mots et découverte de pratiques simples et efficaces (manœuvre vagale, technique du switch et la ronde de l'EFT)

3 – L'impact du stress sur la communication

- La communication non violente (CNV) pour favoriser des relations professionnelles plus harmonieuses et résoudre les désaccords
  Jeux de rôles en sous-groupes

4- Prévenir et gérer son stress

- Co-création de votre plan d'action pour agir sur votre stress et/ou votre charge émotionnelle grâce aux outils partagés durant la formation (cohérence cardiaque, manoeuvre vagale, switch, TFT, pleine conscience)
- Plan d'action personnel

Après la formation : 2 sessions de retours d'expériences pour revoir les principes clés et les mettre en application grâce à des exercices