

SOF01

P&P

Training & Consulting

Gérer son stress au quotidien et
maîtriser ses émotions

FRANCE - INTERNATIONAL
2 JOURS - 14 HEURES
PRESENTIEL ET DISTANCIEL
INTER - INTRA



+33 6 28 84 89 32



contact@p2tc.fr



www.p2tc.fr

Sommaire

- 1 Les points clés
 - 2 Les objectifs
 - 3 Les prérequis
 - 4 Les participants
 - 5 Les matériels pédagogiques
 - 6 Le programme du jour 1
 - 7 Le programme du jour 2
-

Les points clés

Gérer son stress au quotidien et maîtriser ses émotions



La formation "**Gérer son stress au quotidien et maîtriser ses émotions**" offre une approche complète pour comprendre et gérer efficacement le stress et les émotions dans un environnement professionnel.

Tout d'abord, les participants apprendront à évaluer les niveaux et les facteurs de stress, en identifiant leurs propres sources de stress et en comprenant les réactions associées. Ensuite, ils acquerront des techniques de gestion du stress, notamment cognitives, émotionnelles, corporelles et comportementales, pour mieux faire face aux situations stressantes.

Ils renforceront également leur résilience au stress en développant une stratégie efficace, en améliorant leur estime de soi et en maîtrisant leurs réactions sous pression. Les participants apprendront également à identifier, comprendre et gérer leurs émotions, en utilisant des techniques de confrontation des pensées et de désamorçage des situations émotionnelles.

Enfin, ils élaboreront un plan d'action personnalisé pour continuer à progresser dans la gestion du stress et des émotions après la formation.

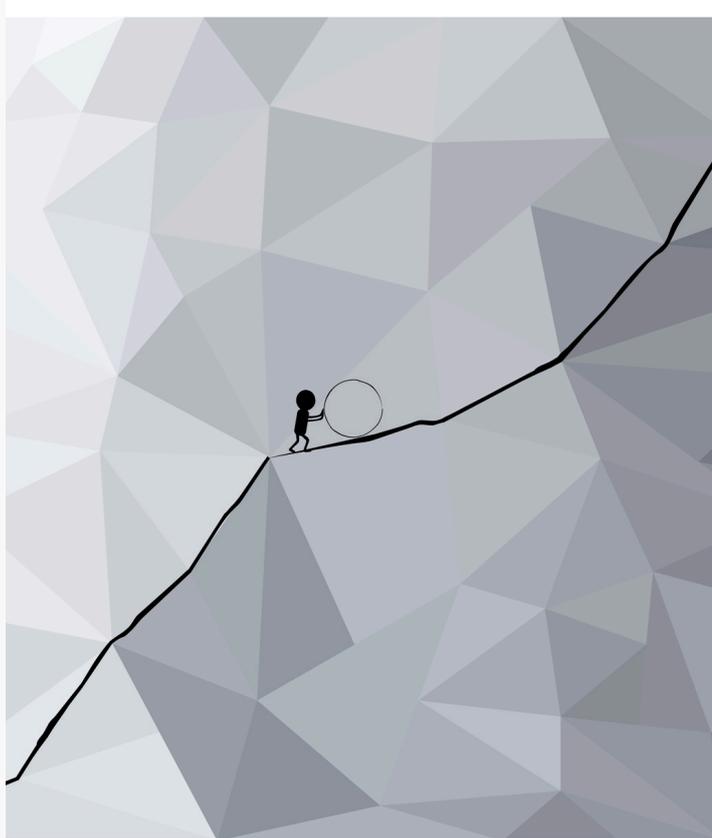
LES OBJECTIFS

À la fin de cette formation de 2 jours, les participants seront capables de :

Évaluer les niveaux et les facteurs de stress pour comprendre les mécanismes du stress et identifier ses propres sources de stress.

Acquérir des techniques de gestion du stress, incluant des approches cognitives, émotionnelles, corporelles et comportementales, pour mieux faire face aux situations stressantes.

Renforcer sa résilience au stress en développant une stratégie efficace et en améliorant son estime de soi.



Identifier, comprendre et gérer ses émotions pour mieux réagir aux stimuli externes et internes.

Utiliser des techniques de confrontation des pensées et de désamorçage des situations émotionnelles pour maîtriser ses réactions sous pression.

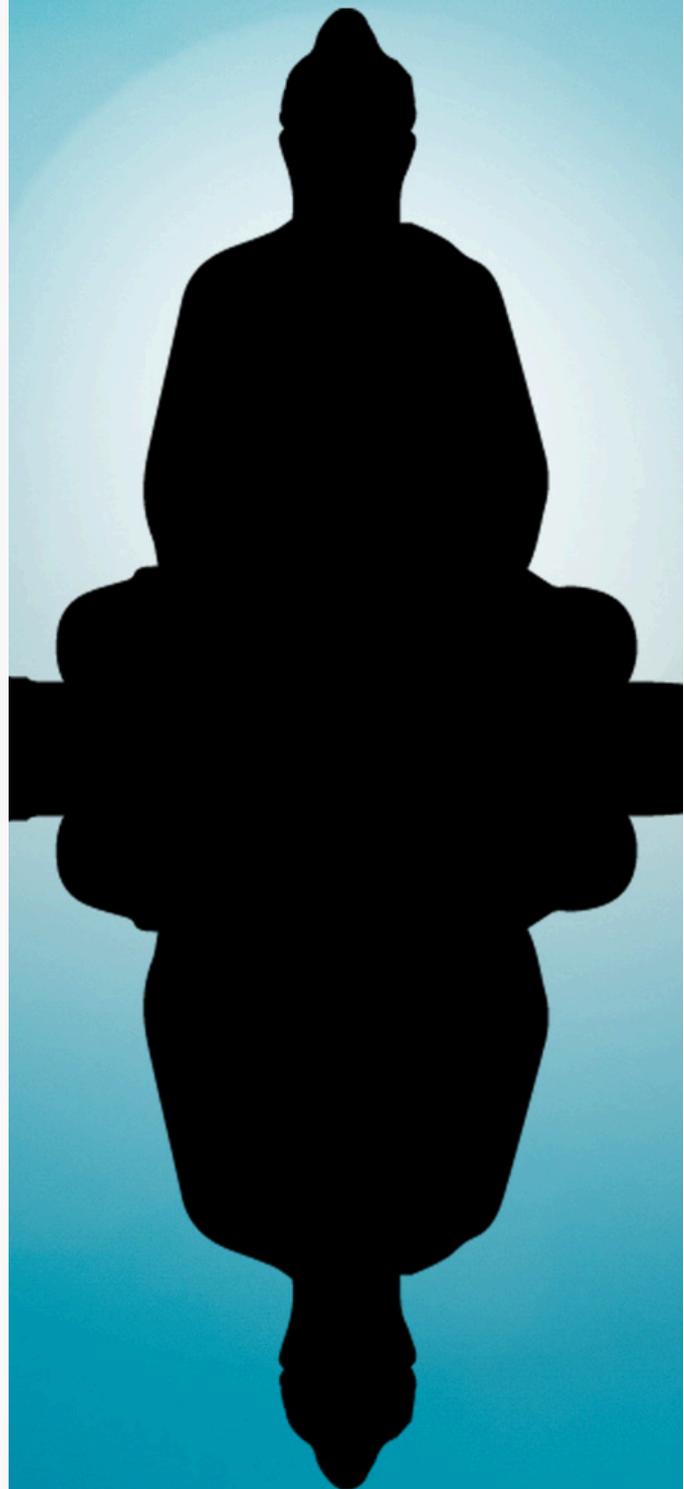
Élaborer un plan d'action personnalisé pour continuer à progresser dans la gestion du stress et des émotions après la formation.

LES PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucun prérequis spécifique en termes de connaissances préalables.



Elle est ouverte à toute personne désireuse de mieux gérer son stress et ses émotions au quotidien.



LES PARTICIPANTS

**P2TC réuni dans cette formation
différents acteurs :**

Des cadres

Des managers

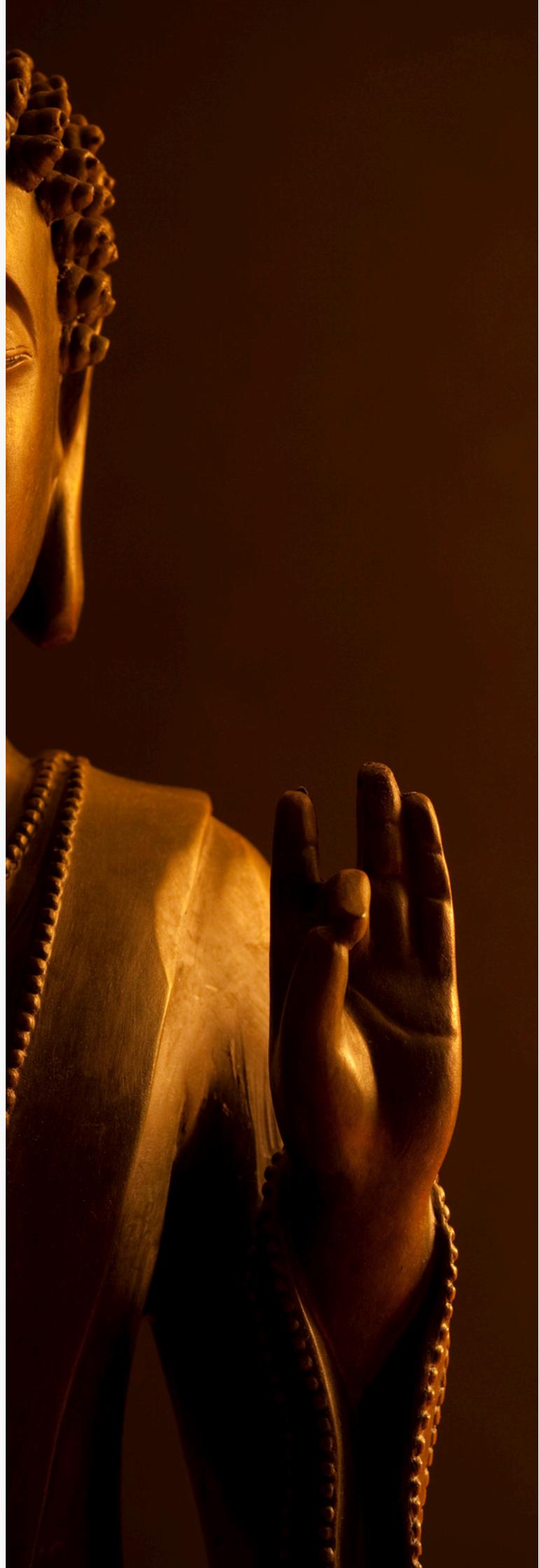
Des chefs de projet

Des agents de maîtrise

Des techniciens

Des assistants

Ainsi que des collaborateurs exposé au
stress professionnel et souhaitant
apprendre à s'en protéger.





LES MATÉRIELS PÉDAGOGIQUES

01

Des documents écrits détaillés : Des manuels de formation sur la mise en œuvre de la gestion du stress et des guides pratiques, des ressources et des articles et des études de recherche sur les meilleures pratiques à grande échelle.

02

Connaissance participants

Un quiz amont pour mieux connaître le niveau des participants et un quiz aval pour évaluer la bonne appropriation des apprentissages.

03

Des exercices pratiques et des études de cas tels que des jeux basés sur des scénarios réels ou fictifs pour permettre aux participants d'analyser des situations complexes et de prendre des décisions stratégiques.

04

Des études de cas réels et fictifs pour extraire des leçons sur la mise en œuvre de la gestion du stress et des discussions en groupe pour partager les expériences et réfléchir collectivement sur les pratiques à grande échelle.

LE PROGRAMME

EN 2 JOURS



Jour 1 :

Évaluer ses facteurs de stress :

Comprendre les mécanismes du stress.

Diagnostiquer ses "stresseurs" et ses besoins.

Connaître les différents leviers de gestion du stress.

Récupérer physiquement et émotionnellement :

Techniques de relaxation pour se détendre.

Pratiques de concentration pour poser sa conscience.

Activités physiques pour relâcher.

Se protéger au quotidien :

Savoir dire "non" pour s'affirmer.

Maîtriser ses émotions et garder son calme.

Utiliser les "positions de perception" pour comprendre et accepter.

P2TC

POUR ALLER PLUS LOIN :

SOF03 - DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

SOF04 - MAITRISER SON TEMPS ET SES PRIORITES

MNG03 - ANIMER DES REUNIONS EFFICACES

LE PROGRAMME

EN 2 JOURS



P2TC

Jour 2 :

Renforcer la confiance en soi :

Utiliser les "permissions" pour choisir le meilleur.

Pratiquer le "recadrage" pour renforcer l'image positive de soi.

Donner, demander et recevoir les "signes de reconnaissance".

S'exercer à la maîtrise de ses émotions :

Utiliser les outils pratiques de la maîtrise des émotions.

Pratiquer la confrontation des pensées causant les émotions néfastes.

Appliquer la technique de relaxation.

Dégager un plan d'action personnalisé :

Fixer et concevoir des objectifs de progrès cognitifs et comportementaux.

Rédiger un plan d'action individuel de gestion des émotions.

POUR ALLER PLUS LOIN :

SOF03 - DEVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI

SOF04 - MAITRISER SON TEMPS ET SES PRIORITES

MNG03 - ANIMER DES REUNIONS EFFICACES