Programme de Formation

Gestion des émotions et du stress

Organisation

Durée : 14 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout collaborateur en situation de pression, en transition, période difficile ou souhaitant améliorer son bien-être

Objectifs pédagogiques

Dans un contexte professionnel toujours plus exigeant, **le stress** et **la pression émotionnelle** font partie des réalités de vos collaborateurs : *fragilités, incompréhensions entre collègues ou baisse de motivation* peuvent rapidement apparaître. Lorsqu'elles ne sont pas accompagnées, ces tensions fragilisent **l'équilibre personnel** et freinent **la dynamique collective**.

Pour soutenir vos équipes, nous avons conçu une **formation complète** qui leur permet de **mieux faire face au stress et aux émotions** dans **leur quotidien professionnel.** À l'issue de cette formation, vos collaborateurs seront capables de :

1. Identifier ses facteurs de stress et connaître son mode de fonctionnement
2. Mieux comprendre ses émotions et celles de ses interlocuteurs
3. Se constituer une "Boîte à outils" pour gérer son stress, aborder ses émotions et celles de ses interlocuteurs
4. S'entraîner à communiquer de façon constructive
5. Cultiver des émotions positives pour booster sa motivation

Description

Cette formation se déroule en inter, c'est-à-dire avec plusieurs participants issus de différentes entreprises, au sein de nos locaux.

Elle est fondée sur une **approche active et expérientielle**, favorisant l'ancrage des apprentissages :

- **Apports méthodologiques ciblés** pour acquérir des outils :

▶️ **Les représentations autour du stress et des émotions :** Repérer des idées préconçues sur le stress et sur les émotions • Clarifier les notions de stress, d'émotions primaires et d'intelligence émotionnelle

▶️ **Observation à la loupe de la situation fil rouge de chacun :** S'engager individuellement à mettre en application les apports de la formation sur une situation professionnelle précise • Acquérir une méthodologie pour prendre du recul et voir la situation avec plus d'objectivité

▶️ **La "Boîte à outils" pour réguler son stress et ses émotions :** Découvrir les outils incontournables les plus efficaces pour gérer son stress • Expérimenter des outils physiques et des outils mentaux pour mieux réguler ses émotions avant d'agir (mises en situations)

▶️ **Éclairage psychologique et physiologique :** Mieux comprendre ce qui se passe dans le corps et le cerveau face à une situation émotionnellement confrontante • Acquérir des clés de compréhension psychologique

- **Temps de préparation et de réflexion** sur ses propres situations et en binôme
- **Jeux de rôles/Mises en situation** en partant de **problématiques concrètes** pour s'entraîner, avec analyse et débriefing
- **Exercices pratiques,** issus de la formation des acteurs
- **Utilisation de l'intelligence collective grâce aux feedback entre pairs**
- **Définition d'un plan d'action personnel**

Prérequis

Cette formation est accessible à tous et ne nécessite pas de compétences techniques particulières. Les participants doivent simplement :

- **Êtremotivés pour mieux comprendre et réguler leurs émotions :** pour développer des stratégies personnelles de gestion du stress
- **Accepter de participer à desexercices pratiques :** favorisant la prise de conscience et l'expérimentation de nouveaux comportements
- **Faire preuve d'ouverture, de bienveillance envers soi-même et envers les autres :** notamment lors des temps de partage et de feedback
- **Avoir uneidée générale de leurs objectifs personnels** : mieux gérer le stress, apaiser certaines émotions, prendre du recul, retrouver de la sérénité… afin d'orienter les mises en pratique

Modalités pédagogiques

1.Une pédagogie de l'action

Appuyée sur notre **"trépied du progrès"**, elle est active et pratique, et vise à donner à chaque participant l'autonomie indispensable à toute progression durable. Des repères théoriques ainsi que des méthodes sont transmis de manière interactive et complètent les nombreux exercices pour aider à l'appropriation du contenu.

2.Des sources multiples

Issue de différentes approches notamment **des techniques théâtrales**, l'école de *Palo Alto*, la *Psychologie positive*, elle vise la valorisation des ressources individuelles pour leur mise en oeuvre dans le contexte professionnel de nos apprenants.

3.Une personnalisation des apprentissages

Avec notre systématisation des feedback après un exercice synthèse *(en précisant les points de force et les axes de développement, selon une grille préétablie).*

Moyens et supports pédagogiques

Des supports de formation sont remis aux participants. Sous forme de **fiches récapitulatives**, ils contiennent les **principaux concepts** que nos formateurs vont délivrer pendant la formation. Le plus souvent, elles sont au format **digital (pdf)** et sont adressées par mail. Dans certains cas, il peut s'agir de **documents papier**.

Si la formation se déroule dans nos locaux, notre bibliothèque, forte de plus de **200 livres**, est à la disposition de nos participants, en libre accès. Notre équipe est également disponible pour un **partage d'expérience** avec nos participants.

Modalités d'évaluation et de suivi

Évaluation permanente

- Au fil de l'eau lors des différentes mises en situation
- En fin de formation : sur un exercice de synthèse
- Après la formation : via un formulaire en ligne

Informations sur l'accessibilité

Pour toute demande relative à l'accessibilité ou à des besoins spécifiques concernant une personne en situation de handicap, que la formation Quilotoa soit réalisée dans nos locaux ou chez nos clients, nous vous prions de bien vouloir contacter **Nathalie BARBEY** au **01 47 48 18 18** ou par courriel à

l'adresse **n.barbey@quilotoagroup.com**. Cela permettra au formateur d'ajuster les conditions de son intervention.