

# AD<sup>2</sup>P coaching



## PUBLIC

Tout salarié désireux de gérer son stress et ses émotions

### • PRÉ-REQUIS

Aucun autre pré-requis que l'**usage courant du français** (oral & écrit)

### • EFFECTIF

De 5 à 12 participants



## MODALITÉS

• DURÉE  
3 jours

### • TARIFS INTRA-ENTREPRISE (Par groupe)

- Sans financement:  
2 700 € HT
- Avec financement\*:  
3 300 € HT

\*financement entreprise, OPCO, FIFPL, AGEFIC, etc.

### • SITUATION DE HANDICAP

Vous êtes en situation de **handicap** ?  
Je suis à votre disposition pour adapter votre accompagnement  
**Contactez moi!**



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Pédagogie active & favorisant l'échange entre participants
- Alternance d'exposés théoriques, de réflexions en grand-groupe, d'ateliers en sous-groupe, d'exercices, d'analyses de situation et au besoin de mises en situation ou jeux de rôles
- Supports de cours

## INTERVENANTE



Psychologue, Coach, et Formatrice avec plus de 10 ans d'expérience



## EVALUATION

Au terme de la formation, les participants évaluent la formation et auto-évaluent leur progression sur chaque objectif pédagogique

# Gestion du Stress et des Émotions



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- 1 Comprendre la mécanique du stress et le pouvoir des émotions
- 2 Identifier ses propres déclencheurs de tension et de stress et ses modes de réactions privilégiés
- 3 Développer des stratégies rapides et efficaces pour gérer le stress et les réactions émotionnelles
- 4 Développer son efficacité professionnelle et favoriser de bonnes relations de travail



## PROGRAMME

### I) La mécanique du stress

- Les trois niveaux de stress : alarme, résistance, épuisement
- Le stress : réaction biologique et/ou psychologique ?
- Stress absolu ou stress relatif ? Bon et mauvais stress

### II) Mieux se connaître et repérer les situations conduisant au stress

- Diagnostic individuel de ses sources de stress professionnel et personnel
- Clarifier ses comportements et stratégies pour faire face (identifier ses stratégies fonctionnelles et dysfonctionnelles)

### III) Agir sur le stress, les émotions et les croyances limitantes

- Approche comportementale :
  - Développer une attitude « pro-active »
  - Sortir de ses « messages contraignants »
- Approche cognitive :
  - Distinguer le contrôlable du non-contrôlable et méthodes de lâcher-prise
  - Déjouer les biais cognitifs et favoriser des pensées alternatives
  - Développer la confiance en soi : transformer ses 'croyances limitantes' en 'croyances mobilisantes'
- Approche émotionnelle :
  - Identification, décodage et écoute des besoins
  - Techniques de préparation mentale pour être au meilleur de soi
- Approche corporelle :
  - Techniques de respiration et de relaxation

### IV) Développer des techniques simples pour travailler sereinement

- Quelques techniques simples pour gérer efficacement son temps et gérer ses priorités
- Savoir s'affirmer et développer une posture « assertive »

### V) Elaboration d'un plan d'action individuel d'autorégulation