

AD²P 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*: 3 900 € 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 Connaître ses éléments déclencheurs de tension ou de stress
- 2 Identifier ses modes de réactions privilégiés et leurs conséquences
- 3 Mieux s'écouter pour mieux agir et éviter les tensions
- 4 Développer les bonnes stratégies pour gérer le stress et les réactions émotionnelles

PROGRAMME

I) Stress: de quoi parle-t-on?

- Réflexion commune à partir du vécu et des perceptions de chaque participant
- Les trois phases du stress
- Bon ou mauvais stress?
- Distinguer stress / angoisse / anxiété
- Les symptômes de stress chronique et pathologies associées

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

- Diagnostic individuel de ses sources de stress et de ses réactions au stress
- Clarifier ses comportements et stratégies pour y faire face (identifier ses stratégies fonctionnelles et dysfonctionnelles)

III) Comment agir sur le stress ? Les émotions et les Pensées ?

- Les principales approches permettant de mieux vivre le stress et développer plus de sérénité au quotidien
- Trois techniques simples et rapides pour gérer les tensions et le stress (exercices)
- Agir ou Subir le stress? Développer des attitudes «proactives»
- Agir sur le système de pensée:
 - o Identifier ses messages contraignants – les Drivers (autodiagnostic)
 - o Prendre du recul et tourner son regard vers le positif (exercices)
 - o S'entraîner au contrôle ou à la modulation des émotions
 - o Technique de résolution de problème (feuille de réflexion)
- Agir sur les réactions physiologiques:
 - o Les techniques permettant la maîtrise des émotions
 - o Respiration, relaxation, intériorisation
 - o Entraînement à la Cohérence Cardiaque et à la Pleine Conscience

IV) Elaboration d'un plan d'action individuel d'autorégulation