



Ressources humaines
Développement personnel
La gestion du stress et
l'intelligence émotionnelle

Durée : 2 jours

Référence : F08-DP-5

Objectifs pédagogiques

Comprendre et s'approprier les émotions, oser les ressentir pour développer une sensibilité efficace, et parvenir à alléger le stress en en faisant un allié.

- Comprendre et décoder son stress, pour définir ses déclencheurs et en faire une stratégie gagnante.
- Utiliser son intelligence émotionnelle au service de l'efficacité. Se connaître au travers des émotions pour développer le contrôle de soi.

Population concernée

Tout collaborateur d'une entreprise (de l'agent de maîtrise au dirigeant).

Connaissances requises

Être confronté au stress dans son quotidien professionnel.

Profil de l'intervenant

Formateur-conseil senior (20 ans d'expérience) en relations humaines, coach en développement personnel.

Moyens pédagogiques

Rappel des objectifs et des prérequis en tour de table.
Alternance théorie - pratique continue tout au long du stage.
Un support de cours personnalisé par stagiaire.
Un poste informatique formateur avec vidéo projecteur.
Feuille de présence à la demi-journée obligatoire.
Attestation individuelle de formation avec durée (en heures) du stage.

Méthodes d'évaluation

Contrôle continu par des exercices tout au long du stage.
Evaluation finale des acquis par le formateur à la demande du client.
Débriefing avec la hiérarchie à la demande de l'entreprise.
Evaluation du stage par chaque stagiaire (questionnaire de satisfaction).



Déroulé pédagogique détaillé page suivante

Jour n°1:

Comprendre et décoder son stress, pour définir ses déclencheurs et en faire une stratégie gagnante.

- Que veut dire le stress au travail ?
- Les facteurs de stress
- Les émotions que cachent le stress
- Apprendre à le décoder et le ressentir pour le comprendre
- Faire du stress son allié : répondre aux messages du stress et à ses besoins
- Définir ses valeurs et son cadre de responsabilité

Jour n°2:

Utiliser son intelligence émotionnelle au service de l'efficacité. Se connaître au travers des émotions pour développer le contrôle de soi.

- Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle veut dire ?
- La fonction des émotions.
- Les 6 étapes de l'intelligence émotionnelle.
- Bouger ses émotions.
- Définir les besoins cachés derrière les émotions pour y répondre.
- S'approprier les outils de gestion du stress : respiration, visualisation mentale, pleine conscience.