

## GERER SES EMOTIONS, SON STRESS DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

### Participants

Toute personne désireuse de parvenir à un mieux-être professionnel et personnel

### Niveau requis

Aucun

### Objectifs

Apprendre à se connaître, à détecter son stress et à prendre conscience de ses émotions, savoir identifier la source du stress et des émotions

Développer ses capacités afin de mieux gérer son état psychique et physiologique

Optimiser ses compétences professionnelles en favorisant son bien-être

### Méthode

Apports théoriques et méthodologiques

Évaluation de la situation des stagiaires, travail individuel et en groupe, appel au vécu rationnel et émotionnel de chacun

Exercices de relaxation et de respiration

### Programme

#### Savoir identifier et reconnaître le stress

Définir le stress

- Le sens du mot
- Le syndrome général d'adaptation
- Les effets du stress

Évaluer son type psychologique

#### Savoir analyser ses émotions

Faire la différence entre la stimulation et le stress

- Les différentes émotions
- La gestion des émotions

Analyser des situations professionnelles vécues

#### Savoir s'affirmer en situation difficile

Adopter un comportement assertif

- Les différences entre un comportement manipulateur, passif et agressif
- Les composantes d'un comportement assertif

Réagir de manière assertive dans différentes situations relationnelles

- Comment accueillir des critiques injustifiées et justifiées ?
- Comment dire non ?
- Comment exprimer son désaccord, faire une critique ?

#### Savoir réduire les sources de stress

Déterminer les facteurs de stress pour chacun

Équilibrer les besoins de risque et de sécurité dans le cadre professionnel

- Besoins fondamentaux, croyances

#### Savoir utiliser des outils de relaxation

Utiliser la relaxation pour mieux contrôler son stress

- La relaxation au quotidien
- La détente au travail

Visualiser des situations fictives et réelles pour les maîtriser