



## INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	22248
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout personnel
Formateur :	Comédien professionnel
Durée :	2 jours (14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 2 800 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

\* Exonération de TVA sur la formation.  
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.



# GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

MODIFIER SA RELATION AU STRESS ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

## COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Identifier les facteurs déclencheurs de stress  
Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions  
Adapter sa posture pour améliorer ses relations

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels  
Exercices pratiques  
Mises en situations

## PROGRAMME

### GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS DE MANIÈRE QUOTIDIENNE

Pratiquer les 5 stratégies qui réduisent le stress et régulent ses émotions

Pratiquer les 5 stratégies pour améliorer son quotient émotionnel

Identifier l'impact des émotions et du stress dans sa vie quotidienne et sur la performance

Pratiquer une communication adaptée pour exprimer ce qui ne va pas

Être capable d'adapter son statut émotionnel selon les situations

Lâcher sa position pour identifier les besoins, les émotions et les motivations sous-jacentes de l'Autre

Utiliser différentes techniques pour désamorcer une tension

Mettre en œuvre différentes méthodes de connexion pour améliorer ses relations interpersonnelles

Savoir Identifier ses émotions et mieux les communiquer

Pratiquer une écoute absolue

Test de son niveau de stress au quotidien

Développer un leadership sur son stress quotidien en créant sa journée chef-d'œuvre

Identifier les leviers de concentration

Identifier son cercle d'influence et développer sa dimension personnelle pour gérer son stress et ses émotions

Test de son quotient émotionnel

Les 6 grandes composantes de la résilience

Développer sa frise de résilience personnelle

Identifiez, à travers un modèle, ses forces de caractère dominantes

Mobiliser ses ressources et instaurer les mécanismes pour se relever d'un échec et repartir

Construire son plan de résilience

### UNE APPROCHE RÉSOLUMENT ACTIVE ET EXPÉRIENTIELLE

Grâce aux très nombreuses mises en situation et à l'expérimentation systématique, et ce afin d'explorer plusieurs postures pour découvrir, acquérir et ancrer les comportements adaptés et les bons automatismes