# GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN SITUATION PROFESSIONNELLE

GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN SÉRÉNITÉ
MIEUX VIVRE LES SITUATIONS DIFFICILES ET/OU LES PÉRIODES CHARGÉES

# PROGRAMME COMPLET



# **ANALYSER - ÉVALUER - AGIR**

Vous permettre de diagnostiquer et évaluer votre stress, repérer vos signaux d'alarmes et agir en gardant le contrôle pour conserver vos moyens d'actions et vous adapter aux événements, aux défis de votre quotidien professionnel.

Vous permettre d'apprivoiser la relation dysfonctionnelle avec le stress et apprendre à utiliser des outils et techniques de la gestion du stress, pour mettre en œuvre votre démarche personnelle de gestion émotionnelle 2 JOURS 14 HEURES

CONTENU DÉTAILLÉ

# **PROGRAMME**

A l'aide de tests, une série d'exercices pratiques, d'autodiagnostic, d'auto évaluation, de mises en situation, d'ateliers pratiques, d'échanges, de feedback. Au travers de cas pratiques issus de l'environnement professionnel des participants, de plans d'actions individualisés vous gagnerez en efficacité et en sérénité pour mieux vivre les situation difficiles et/ou les périodes chargées au boulot.

Pour commencer il s'agira de :

### APPRÉHENDER LES MÉCANISMES ET LE FONCTIONNEMENT DU STRESS

- Définir le processus du stress et repérer ses grandes catégories,
- Faire le point sur son propre niveau de stress et des facteurs générateurs,
- Identifier les causes et conséquences sur le plan professionnel et opportunité, mettre en place des actions pour conserver vos moyens d'actions.

### ANALYSER, ÉVALUER ET APPRIVOISER LA RELATION DYSFONCTIONNEL AVEC LE STRESS

- Identifier les scénarios dominants en situation difficile et stimuler le processus de mobilité des ressources.
- Explorer les différentes méthodes, outils et clés efficaces pour gagner en efficacité et sérénité pendant les périodes difficiles ou chargées (respiration, relaxation, imagerie mentale).
- Apprendre des techniques de réduction du stress, de récupération et de dynamisation pour optimiser son potentiel professionnel et personnel.

### DISTINGUER ET AGIR SUR L'ADÉQUATION DES ÉMOTIONS SELON LE CONTEXTE

- Décoder une situation complexe, augmenter sa zone de fluidité émotionnelle et mieux adapter son comportement et son relationnel
- Intégrer les émotions comme sources d'information et d'énergie (moteur puissant, frein bloquant) nécessaires pour amorcer un changement.
- Créer un meilleur cadre en pratiquant le recentrage et l'ancrage positif pour s'adapter aux événements, aux défis, aux situations à enjeux.

### UTILISER DES OUTILS, TECHNIQUES ET MÉTHODES OPÉRATIONNELS

- Se construire une palette d'outils opérationnels au travers de techniques de respiration, de relaxation et de dynamisation pour agir sur son stress et son émotivité.
- Mettre en place un plan d'action personnalisé adapté au contexte professionnel.
- Définir une stratégie et élaborer un planning de réalisation et de suivi.

# **PARCOURS MIXTE**

- PRÉSENTIEL & DIGITAL -



### **AVANT LE PRÉSENTIEL**

Nous mettons à votre disposition des outils numériques modernes **DIGITAL**: Une plateforme pédagogique en ligne avec accès privé pour vous préparer à la formation (vidéo, autodiagnostic, test, quiz, auto-évaluation à l'entrée de formation)

### PENDANT LE PRÉSENTIEL

## **Chaque participant:**

- identifie ses sources de stress, réalise une auto-évaluation de ses propres signaux d'alarme
- Repère son profil de stressé(e) et stresseur(euse)
- Décode le scénario le plus fréquent selon les situations
- Mobilise les leviers pour amorcer un changement et agir
- Pratique des exercices de respiration, relaxation et d'imagerie mentale
- Expérimente les bienfaits de la respiration controlée pour apaiser les effets négatifs de l'émotivité, baisser les tensions et conserver tous ses moyens d'action
- Apprend des techniques de relaxation et de dynamisation pour gérer les périodes chargées et gagner en efficacité et sérénité en situations complexes
- Pratique le recentrage et l'ancrage positif pour s'adapter aux événements, aux défis, aux situations à enjeux
- Établit un plan d'actions, planning de réalisation, mesure ses axes de progression pour mise en pratique sur le poste de travail.

### **APRÈS LE PRÉSENTIEL**

- Vous avez accès au contenu total de la formation réalisé en présentiel dans votre espace privé sur la plateforme, pour vous guider dans vos actions et mettre en place les acquis de la formation au poste de travail.
- Des ressources et des apports complémentaires dans le seul but de vous accompagner à atteindre vos objectifs au quotidien.
- Des exercices de respiration, relaxation et d'imagerie mentale pratiquées en session de formation, destinés à être téléchargés, permettant un accompagnement guidé (fichiers mp3).
- Et se n'est pas terminé! Un suivi à 1 et 3 mois autoévaluation et mesure du progrès.

# MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Auto évaluation à l'entrée, à la sortie et suivi à 1 et 3 mois de formation, feedback, débriefing personnalisé.
- Feuille d'émargement, certificat de réalisation, attestation individuelle de formation.
- Evaluation de la formation : à chaud, recueil du degré de satisfaction des participants à l'issue immédiate de l'action de formation.
- Evaluation de la formation : à froid, recueil du degré de satisfaction des participants à 3 mois.

# **AVEC QUI?**

### **Mme Barbara HENN**

Conseillère en évolution & insertion professionnelle.
Développement des capacités relationnelles et comportementales

Membre du Jury CIP : (Conseiller(ère) en insertion professionnelle)

# Fondat

# INTER/INTRA/SUR MESURE EN TOUTE SIMPLICITÉ

### **EN PRÉSENTIEL** :

À **Baziège** ouvert aux personnes d'entreprises différentes (INTER).

**Chez le client**, ouvert aux personnes d'une même entreprise (INTRA), ou chez Happy Boulot

Chaque processus d'accompagnement est sélectionné minutieusement en fonction de 2 facteurs .

- Votre objectif
- La démarche qui vous convient personnellement

Pour cela nous réalisons un audit des besoins et attentes afin d'adapter la formation à chaque apprenant (questionnaire google forms) et un entretien avec le responsable de l'action de formation/Commanditaire/stagiaire afin de clarifier la situation.

INTER : Contactez-nous pour connaître les dates et villes.

INTRA: Un calendrier des jours de formation est établi en commun en accord entre vous et nous. Groupe de 10 personnes maximum.

Le délai d'accès à la formation est de 14 jours à 2 mois en fonction du financement demandé.



# POUR QUI?

SALARIÉS
PARTICULIERS
DEMANDEURS D'EMPLOI
CHEFS D'ENTREPRISE
INDÉPENDANTS

Pré-requis : Aucun niveau de connaissance n'est requis simplement être volontaire et s'impliquer pour en tirer les meilleurs bénéfices

### POUR QUI EST FAIT CETTE FORMATION

Toute personne souhaitant mettre en place des actions pour lutter et agir contre le stress et gagner en efficacité et sérénité professionnelle et personnelle

La prestation est ouverte à tout public et toutes les situations de handicap, nous invitons les personnes qui ont besoin d'aménagements et d'adaptations à nous le signaler au plus tôt afin d'adapter les locaux et les moyens de la formation à votre situation en nous contactant directement au 06 17 79 69 07 ou par mail : barbara@happyboulot.com.

Mme HENN Barbara

# FINANCEMENTS POSSIBLES SELON VOTRE SITUATION

- Cette formation peut être financée par votre employeur ou a l'initiative de votre employeur (avec votre accord) dans le cadre du plan de développement des compétences
- Financement OPCO possible
- Il peut également être réalisé en autofinancement. Pour en connaître les modalités, nous vous invitons à prendre contact avec nous.

# **TARIFS**

NTRA /INTER/SUR MESURE NOUS CONTACTER

Financement personnel, nous

DONNER UN NOUVEAU SOUFFLE À VOTRE CARRIÈRE ET VOTRE BIEN-ÊTRE

UNE HISTOIRE D'ÉQUILIBRE ET DE SENS

# CE QUE QU'ILS EN PENSENT

- ILS ONT DONNÉ LEUR AVIS -

"J'ai apprécié, les outils proposés, simples à mettre en place. L'interaction avec la formatrice et les autres participants. Les supports et exercices, outils disponibles après la formation."

- Nathalie M-G -

"J'ai apprécié les exercices pratiques de respiration, relaxation. Le fait d'avoir des outils concrets à mettre en pratique."

- Nathalie P -

"J'ai appris à voir les situations difficiles différemment et en décoder un objectif positif, formation très positive dans sa totalité, rythme ok, voix de la formatrice, l'accessibilité audios des exercices, la bienveillance de la formatrice et des participants."

- Fabienne A -

"Dans cette formation, j'ai beaucoup aimé l'aspect théorique qui n'a durée qu'une matinée. Puis l'aspect exercice pour connaître les différents outils que l'on peut mettre en place selon notre réaction."

- Manon D -

"Volontaire pour participer à la formation, je n'ai vraiment pas été est un bon outil, je vais l'utiliser. Très bonne gestion entre théorie et pratique. Les outils donnés me correspondent. À moi maintenant de les mettre en pratique. Je suis la clé de mon changement"

- Louisiane A -

déçue par le contenu. La plateforme

"Les ponts forts sont les outils données pour la gestion du stress au quotidien et au travail."

- Laurence G -

100% SATISFAITS DE LA FORMATION 100% SATISFAITS DU FORMATEUR

### ILS NOUS ON FAIT CONFIANCE







# **NOUS** CONTACTER

L'accueil téléphonique est ouvert du Lundi au Vendredi de 9h à 18 H



BARBARA@HAPPYBOULOT.COM

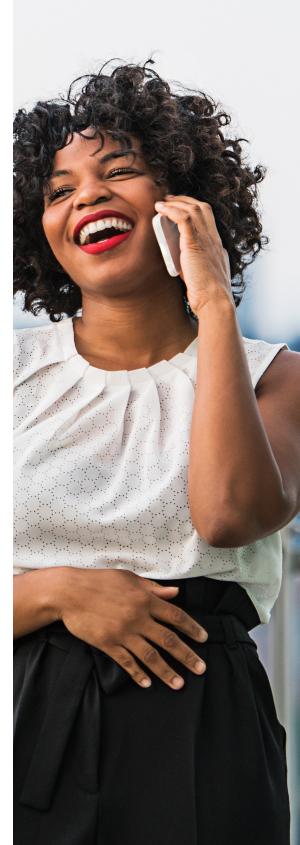
06 17 79 69 07











- N°Siret 428 289 991 00056 -Organisme de formation enregistré sous le N°76 31 08175 31 auprès de la Préfecture de région Midi-Pyrénées.