

**Programme de formation en présentiel :
Gestion du Stress et des Emotions
Niveau 2**

Objectifs :

A la fin de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Repérer ses facteurs principaux de stress dans son environnement professionnels.
- Gérer les manifestations physiques, psychiques et émotionnelles du stress.
- Gérer ses propres émotions et celles de ses partenaires dans le but de concilier le bien être individuel et la performance collective dans les situations de tension, ou de changement.
- Etablir une communication antistress avec soi et les autres.

Public visé et prérequis :

- Public visé : Salariés, demandeurs d'emploi, individuels, souhaitant perfectionner ses techniques de gestion du stress par l'Intelligence émotionnelle en milieu professionnel.
- Prérequis : savoir parler et lire le français

Objectifs pédagogiques et contenu de formation :

- Repérer ses facteurs principaux de stress dans son environnement
 - Identifier les agents stresseurs, repérer les signaux d'alerte.
 - Prendre conscience de ses besoins satisfaits et non satisfaits.
 - Comprendre ses résistances aux changements.
- Gérer les manifestations physiques et émotionnelles du stress
 - Identifier et reconnaître ses émotions.
 - Apprendre à diminuer et évacuer ses tensions physiques et mentales inutiles.
 - Intégrer de nouvelles pratiques de détente dans son quotidien pour développer la concentration et la récupération rapide d'énergie.
- Gérer ses propres émotions et celles de ses partenaires
 - Faire preuve d'empathie, changer de perception.
 - Reconnaître les différences.
 - Développer des attitudes positives et constructives dans la relation.
- Etablir une communication antistress avec soi et les autres
 - Reconnaître l'importance de l'écoute active et empathique dans la relation.
 - Comprendre l'importance de nourrir une relation de travail de qualité.
 - Découvrir et pratiquer la Communication Bienveillante.

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement mis en œuvre

- **Moyens pédagogiques** : la pédagogie est adaptée aux stagiaires ayant suivi le Niveau 1, dans lequel les pratiques de relaxation et médiation corporelle ont été abordées et travaillées. L'approche dans ce niveau 2 est encore individualisée : chaque participant travaille sur ses propres facteurs de stress, l'identification de ses besoins non satisfaits pour trouver des solutions adaptées. Une tenue décontractée est conseillée. Un support de cours pour prise de note est remis à chacun ainsi qu'une documentation d'une boîte à outils (exercice de relaxation, respiration, sophrologie, notions théoriques).
- **Moyens techniques** : salle équipée d'un ordinateur, tableau blanc, vidéo projecteur.
- **Moyens d'encadrement** : Formatrice titulaire d'un diplôme certifié RNCP de Sophrologie Psycho Comportementale. Expérience de 4 ans en formations de groupe en gestion du stress et communication bienveillante auprès de salariés d'entreprise (sociétés de services, enseignes de grande distribution), de professionnels de Petite Enfance et en Individuel en cabinet. .

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- **Suivi de l'exécution** : Feuilles de présences signées des stagiaires et de la formatrice par demi-journée et attestation de présence individuelle.
- **Appréciation des résultats** : les modalités d'évaluation de la formation sont un entretien à chaque fin de chaque séquence et un questionnaire de satisfaction en fin de formation. Le bilan de fin de formation est adressé au client.

Organisation et fonctionnement de la formation

- **Durée totale de la formation** : 2 jours, 14 heures.
- **Horaires** : 9h00-12h00/13h00-17h00
- **Rythme** : en Continu ou Discontinu selon le client en fonction des demandes/contraintes des stagiaires.
- **Mode d'organisation pédagogique** : Présentiel en intra-entreprise, Présentiel en inter-entreprise.
- **Lieu de formation** : en centre ou sur site client.