





Programme de la formation

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET APPRENDRE À RÉGULER SES PENSÉES POUR PRÉVENIR LE STRESS EN MILIEU PROFESSIONNEL

-  En groupe sur site
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 1 à 8 participants
-  Sur devis

Description courte

Cette formation a pour objectif d'apprendre à identifier, accueillir et transformer ses émotions pour mieux gérer le stress au quotidien.

Profil des participants

Dirigeants, Responsables RH, managers, collaborateurs souhaitant développer leur intelligence émotionnelle et leur capacité à gérer leurs émotions et leur stress.

Prérequis

Aucun prérequis particulier.

Objectifs

- Communiquer de façon assertive pour plus de sérénité dans ses relations ;
- identifier la cause de leurs blocages émotionnels ;
- acquérir une bonne gestion de ses émotions pour des interactions plus harmonieuses ;
- utiliser le stress comme levier d'efficacité et de performance ;
- appliquer les outils de la communication non violente pour plus de joie au quotidien.

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les participants seront capables de :

- identifier leurs émotions et leurs sources de stress au travail ;
- voir clairement les déclencheurs de leurs troubles ;
- mettre en place des stratégies de régulation émotionnelles adaptées ;
- renforcer leur stabilité intérieure pour mieux gérer les situations complexes.

Contenu

1ère journée

Définition des règles de fonctionnement.

Partage des besoins individuels et collectifs.

Les émotions au service de la communication

Comprendre le rôle des émotions

- Définir précisément la différence entre une émotion et un sentiment ;
- identifier comment se manifeste une émotion du point de vue cognitif, physiologique et comportemental ;
- reconnaître les besoins reliés à la peur, la colère, la tristesse et la joie.

Prendre la responsabilité de sa communication

L'impact de sa communication sur soi et sur ses collaborateurs

- Identifier les mécanismes liés aux différentes attitudes relationnelles et leurs incidences sur la relation à l'autre ;
- sortir des jeux de pouvoirs pour créer des relations assertives ;
- apprendre à choisir le calme plutôt que la réaction ;
- sortir de la dévalorisation de soi, du sentiment d'infériorité et de la comparaison pour les relations authentiques.

Les bienfaits de la communication bienveillante

- Analyser l'impact du langage non verbal dans sa propre communication ;
- observer le langage non verbal d'un collaborateur pour comprendre ce qu'il ne dit pas et l'aider à le verbaliser ;
- appliquer la congruence dans sa façon de communiquer ;
- apprendre à se positionner dans la posture favorisant une communication ouverte et bienveillante.

2ème journée

Partages autour des prises de conscience et des plans d'actions de la première journée de formation.

Enseignement des 4 clés essentielles pour changer pourvoir durablement.

Utiliser le stress comme levier d'efficacité et de performance

CADRES

EN MISSION

Comprendre le stress grâce aux neurosciences

- Analyser le fonctionnement des territoires instinctif, automatique et adaptatif et leur implication dans les états de stress ;
- faire la distinction entre stress archaïque et stress psychologique ;
- identifier le processus physiologique du stress ;
- savoir changer de territoire cérébral pour gérer efficacement les situations complexes ;
- apprendre à agir sereinement et à prendre du recul rapidement.

Les mécanismes du stress

- Lister les symptômes du stress et leurs effets sur la santé ;

Entraînement à la gestion du stress

Appliquer les bons outils

- Apprendre à respirer en cohérence cardiaque ;
- stopper très rapidement le bavardage mental pour retrouver son calme ;
- se protéger des agressions verbales ou comportementales par une meilleure gestion de ses pensées.

Préserver son équilibre

- Mettre en place une pratique quotidienne pour maintenir un état interne serein et joyeux ;
- préserver sa santé par la mise en place d'exercices pratiques réguliers ;
- changer son regard et sa vision pour voir autrement les personnes dites « toxiques ».

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques :

- Une pédagogie basée sur un principe de dynamique de groupe avec alternance d'apports théoriques, de phases de réflexion et de partages d'expériences.
- Des exercices pratiques distribués pendant la formation et un support de cours envoyé par email à chaque participant à l'issue de la session.
- Un suivi sur la base du volontariat 21 jours plus tard, avec un rappel du plan d'action et un retour sur la période de mise en application par courriel à chaque participant à l'issue de la formation.

Matériel pédagogique :

- Paper board
- Feuilles A4
- Post-it

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

CADRES

EN MISSION

- Test de positionnement en amont.
- Evaluation des acquis liés aux objectifs pédagogiques définis.
- Critères et preuves d'évaluation : comparaison entre entrée et sortie de stage.

Mode de validation

- Attestation de fin de formation.
- Certificat de réalisation.

Financements possibles

- OPCO et fonds privés de l'entreprise.

Modalités et délai d'accès

- Durée, dates et horaires de la formation : **14 heures**
- Horaires : **9h00 - 12h30 / 14h00 - 17h30**
- Effectif (minimum et maximum) : **de 1 à 8**
- Lieu de formation et accès : à préciser
- Plateforme visioconférence Elearning et accès
- Conditions d'accueil :
- Modalités d'inscription et délais d'accès : **envoi des convocations quinze jours avant le début de la formation. Délais d'accès au plus tard 7 jours en amont de la session.**

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

Christine ROGEAU

06 33 67 32 42

Christine@a-coeur-battant.com

- Consultante, formatrice-facilitatrice, coach.
- Maître praticien et coach certifiée en Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Formée à l'Approche Neurolinguistique et Comportementale (ANC)
- Formée à la Communication Non Violente (CNV)

Évaluations

39 inscriptions depuis le 16/09/2025

Taux d'acquisition des compétences :  74 % (29 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  4.9/5 (29 évaluations)