



FICHE PÉDAGOGIQUE : GESTION DU STRESS

PUBLIC

Toute personne souhaitant mieux maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Acquérir les outils et méthodes nécessaires afin de conserver le contrôle de ses émotions en tout temps et en toutes circonstances.
- Dépasser son trac, transformer ses émotions les plus déroutantes en atouts pour s'épanouir.
- Faire face avec recul et sérénité aux émotions des autres.
- Être capable d'utiliser ses émotions positivement.

MÉTHODES D'ÉVALUATIONS

- Entretien téléphonique avant la formation et recueil des attentes par écrit.
- Évaluation au début de la formation, à mi-parcours (orale) et en fin de formation à chaud (oral, écrit).
- Suivi de la formatrice après évaluation à 3 /6 mois.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES / RESSOURCES

La méthode d'intervention reposera sur une pédagogie interactive et personnalisée. Elle consiste en une alternance :

- D'apports théoriques et test.
- D'exercices, de jeux de rôles pédagogiques afin de favoriser l'action.
- Mises en situation, réflexions collectives et individuelles et débriefings personnalisés.
- La formatrice élaborera des scénarios mettant en scène un ou plusieurs participants afin d'analyser les pratiques, le comportement et les outils utilisés lors de la formation.
- La vidéo pourra être remise à chaque participant.
- Les outils utilisés seront : L'écoute active, la P.N.L, l'A.T, les techniques issues du jeu de l'acteur.
- Le matériel utilisé : Vidéoprojecteur, caméra, ordinateur, paperboard.
- Un support de cours sera remis à chaque participant.

MODALITÉS DE LA FORMATION

Durée : 2 jours (14 heures) / **Effectif** : 6 à 8 participants

Formule intra entreprise : Prise en charge par votre OPCO ou dans le cadre de votre plan de développement des compétences / **Coût** : Selon formule

Lieu : Théâtre Divadlo ou dans vos locaux professionnels / **Délai d'accès** : 15 jours avant le début de la session

Accessibilité pour des personnes en situation de handicap. Si votre situation nécessite des aménagements particuliers, contactez-nous

Formatrice : Nathalie POMA /06 60 76 68 14 /n.poma@scene-expressions.fr/ **Organisme certifié Qualiopi.**

JOUR 1 : COMMENT ANALYSER ET COMPRENDRE SES ÉMOTIONS ET SON STRESS ?

- Identification et définition des 4 types d'émotions et leur fonctionnement physiologique.
- Clarifier la dynamique Évènement-Pensée-Émotion-Comportement.
- Comprendre les effets des émotions sur ses relations et sa communication.
- Repérer et localiser les sources de stress.
- Mesurer les conséquences d'une mauvaise gestion de ce stress.
- Autodiagnostic : découvrir son fonctionnement mental et émotionnel.
- Renforcer sa confiance en soi et sortir de sa zone de confort.
- Exercice mental et physique (sur scène) sur le dépassement des émotions.
- Exercices d'improvisation pour activer le cerveau droit.

JOUR 2 : S'APPROPRIER DES TECHNIQUES DE GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS

- Apprentissage de techniques de ressourcement par le corps.
- Respiration profonde abdominale, cohérence cardiaque, posture, étirements, relaxation, auto-massage, sport.
- Techniques de ressourcement psychologiques.
- Pensée positive (visualisation, projection), bulle de confort.
- Techniques de ressourcement comportementales.
- Recours à l'humour, à la culture de l'optimisme et de l'enthousiasme, à l'organisation, à la hiérarchie des priorités.
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement en 3 min.
- Identifier les comportements qui perturbent (passivité, agressivité, manipulation) et savoir y faire face par l'assertivité.
- Savoir Dire Non avec tact et détermination.
- Mettre en œuvre sa démarche personnelle de gestion émotionnelle par un plan d'actions individualisé.