



## Savoir gérer son stress

### Objectifs

Comprendre l'importance des émotions car toute notre relation au monde et aux autres passe par les émotions. Vous souvenez-vous où vous étiez le 11 septembre 2001 ? Et vous souvenez-vous où vous étiez le 06 septembre 2001 ?...

Pendant la formation, nous allons aborder les mécanismes de la construction émotionnelle en passant notamment par les conditionnements et les accumulations d'émotions négatives.

Le premier objectif est de comprendre les émotions pour les vivre, les utiliser et agir avec efficacité : comprendre et situer la notion de stress pour mieux la gérer.

### Public concerné

Pour tous

### Effectif

8 participants

### Durée

2 jours + une journée

### Moyens Pédagogiques

Alternance de théorie et de pratique.

L'approche pédagogique utilisée est une approche résolument participative, interactive et coopérative. Les stagiaires sont mis en situation de réflexion et d'action sur leurs propres pratiques.

### Contenu de formation

Pendant la formation sera présenté un ensemble de techniques adaptées aux besoins du groupe et applicables facilement à chaque instant, pour expliquer comment apprendre à se centrer sur les projets personnels :

- Développer une vision positive stimulante
- Être capable à chaque instant de trouver l'énergie et l'enthousiasme qui sont les véritables clés de la réussite
- Connecter les ressources individuelles qui permettent les grandes réussites collectives

### Méthode

Par des mises en pratique individuelles et/ou collectives, les participants vont expérimenter les différents outils, les vivre pour pouvoir les mettre en application instantanément après la formation.

Les différentes étapes :

- L'acceptation : il est important d'accepter la situation actuelle pour pouvoir la transformer et de développer des outils permettant de le faire.
- Le focus : savoir fixer des objectifs de manière simple et claire pour développer une vision stimulante et apprendre à concentrer nos énergies en vue de leur réalisation.
- Les stratégies : apports de techniques permettant à chacun d'optimiser ses compétences et à les mettre au service du projet d'équipe : la libération émotionnelle ; l'optimisation de la communication ; le partage comme moteur indispensable à une dynamique d'équipe efficace pour atteindre un objectif.
- L'élimination des conflits intérieurs : prise de conscience et dépassement des conflits intérieurs limitants : doutes, peurs...