

LA GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Objet/Principe/Thème de la Formation :

Dans notre quotidien (largement mis à l'épreuve ces dernières années) nous déclenchons des réactions et des comportements qui produisent des effets sur nous-même et sur les autres tant dans notre vie professionnelle que personnelle.

Or, ces comportements, qui découlent de notre façon d'aborder les situations, sont générateurs de notre stress.

Il s'agit ici de comprendre et d'accepter, par la découverte et l'appropriation de la connaissance du fonctionnement de notre cerveau, comment gérer nos réactions et être l'auteur de ce que vous voulons créer, insuffler et réaliser pour s'épanouir dans un mieux-être permanent.

La connaissance et l'utilisation des neurosciences vont donner les clés du changement que chacun peut mettre en place pour et vers une maîtrise de son **L' ENVOL**

Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de déclenchement du stress par la découverte de nos 4 modes mentaux
- Analyse de situations qui déclenchent le stress par un exercice de mise en situation
- Rapprochement avec les bases de l'approche systémique
- La gestion du stress et de ses conséquences par l'appropriation de notre préfrontal
- S'approprier les 6 dimensions des modes mentaux pour performer dans mes objectifs

Public Visé :

- Tout collaborateur du système par groupe jusqu'à 12 personnes

Prérequis de la Formation :

- **Pour le commanditaire** : Engagement de la Direction
- **Pour le stagiaire** : répondre au QCM à l'entrée du stage

Déroulé de la Formation :

Jour 1 : le Stress, une émotion qui se gère

- Présentations, exposé des objectifs de la session : Être maître de ses choix, respecter ceux de l'autre tout en gérant son stress et ses émotions en général. Cartographie de situations qui déclenchent le stress
- Dans le vif du sujet par une mise en situation avec des questions sur le stress, ses effets et ses conséquences
- Découverte des neurosciences et du fonctionnement de nos 4 modes mentaux
- Appropriation des 4 modes mentaux dans mon quotidien et des clés qui les composent

Jour 2 : Pour performer Changeons de méthode

- Qu'est-ce que je dois abandonner, changer et développer pour que le résultat soit différent pour moi-même et les autres
 - L'attention à soi : mieux se connaître pour avancer
 - L'attention aux autres : relations et interrelation (confiance, écoute, reformulation etc)
 - L'attention à l'environnement : adaptabilité
 - L'attention au collectif : engagement des individus vers une intelligence collective
- Les clés pour être Auteur, développer mon estime de Soi au quotidien pour performer et donc gérer mon stress quelle que soit la situation et le contexte

Principales Compétences à Acquérir :

- Une vision nouvelle grâce à l'appropriation de nos modes mentaux
- Un changement de paradigme dans la gestion de mes émotions
- Mise en application des outils pour une gestion du stress dans mon quotidien

Modalités Pédagogiques :

Les clés fournies dans cette session dépassent largement la théorie et les principes de bases des neurosciences et de l'approche systémique. En effet, nous rapprocherons toujours notre intervention aux situations et objectifs fixés afin d'être en phase avec la réalité quotidienne des participants dans leur contexte professionnel.

C'est pourquoi nous alternerons :

- Les bases théoriques pour comprendre et s'approprier le changement de méthode
- Les cas concrets pour apprendre à agir différemment, efficacement et passer de la notion de concept à la notion d'application

Moyens et Méthodes Pédagogiques : exposés, exercices, supports pédagogiques adaptés (vidéos, PowerPoint)

- Qu'est-ce que je change dans mon attitude par l'appropriation de clés nouvelles
- Exercices, études de cas adaptés au contexte
- Définition du plan d'action et de son suivi par le journal de bord (individuel et collectif) afin d'être auteur dans mon poste

Suivi : Une journée supplémentaire 2 mois après l'intervention est conseillée pour valider la bonne maîtrise et l'utilisation au quotidien des outils par les participants.

Le plus mis à disposition est une assistance par téléphone et/ou visio (sur RDV) d'échanges pendant 6 mois. Ce suivi personnalisé est destiné à conforter ceux qui en ressentent le besoin.

Evaluation de la Formation :

Bien entendu l'objectif de la formation et son contenu seront validés par les commanditaires avant l'intervention pour un parfait déroulement

- *Au début de la formation :* Questionnaire d'entrée de stage afin d'avoir une photographie des connaissances et attentes sur le sujet
- *Pendant la formation :* contrôle permanent des acquis et point chaque fin de journée afin de permettre au consultant de toujours vérifier que les participants sont en phases avec les objectifs
- *A la fin de la formation :* contrôle de l'adaptabilité du plan d'action, évaluation générale et QCM sur l'appropriation des acquis

Contact et Qualité de l'Intervenant :

Contact : Catherine DESCAMPS

Domaines d'Intervention : Développement des compétences par l'Approche Systémique et la puissance de la connaissance des Neurosciences sur la part émotionnelle. Gestion des Synergies, Réduction Absentéisme, Développer son Leadership, Optimisation des Performances Commerciales, Gestion des Talents, Plan d'action du Projet d'Entreprise, IOBSP & IAS, Management de Transition

Coordonnées : 06.03.99.21.86
Catherine@envol-descamps.fr

Modalités, Durée, Tarifs :

- Lieu : Intra entreprise
- Tarifs : 1400€ Net par jour (exonéré de TVA selon l'article 261.4.4A du CGI)
- Durée : 2 jours à raison de 7h par jour de 9h à 12H30 et de 13H30 à 17H00. Une pause de 10 MNS est prévue pour chaque demi-journée
- Délai de mise en place : 3 semaines après la signature de la convention
- Les inscriptions doivent être enregistrées 1 semaine avant le début de la formation (Nom, Prénom et mail des participants sont demandés)

Note : Attention pour le public en situation de handicap souhaitant suivre la formation ils sont invités à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités. De même, les locaux doivent respecter les conditions d'accueil et d'accès.

Mise à jour le 15/10/2023

Mode de diffusion : sur le site internet <https://envol-descamps.fr> ou remis en main propre ou par mail au décisionnaire