

Gérer son stress avec l'Intelligence Emotionnelle



Objectifs

- Comprendre ce qu'est l'Intelligence Emotionnelle
- Identifier les sources de stress et les réactions qu'il engendre chez soi
- Gérer ses émotions en cas de situation de stress
- Mobiliser son intelligence émotionnelle en toute circonstance

2 jours – 14 heures

Présentiel ou Distanciel



Programme

1. Les enjeux de la gestion du stress

- Définir le stress
 - La notion de stress
 - Les mécanismes, les manifestations et impacts
- Identifier les enjeux à gérer son stress
 - Les conséquences du stress en entreprise (pour soi, l'équipe, l'entreprise)
 - Les bénéfices communs à une gestion efficace du stress

Test : mon niveau de stress

2. Les émotions et l'Intelligence Emotionnelle

- Comprendre les émotions et le processus émotionnel
 - La définition et les caractéristiques des 4 émotions principales
 - Le fonctionnement du processus émotionnel
- Définir l'Intelligence Emotionnelle
 - Le modèle
 - Les étapes de progression possibles

Carte d'identité des 4 grandes émotions

Autodiagnostic de son quotient émotionnel

3. Les sources et réactions du stress

- Identifier ses propres sources de stress
 - Les déclencheurs externes : les situations de vie
 - Les déclencheurs internes : pensées, croyances, valeurs, confiance en soi...
- Analyser ses réactions au stress
 - Physiologiques, émotionnelles, comportementales
 - Les impacts sur soi, l'autre, la situation

Atelier : analyse de situations vécues

4. La mobilisation de l'Intelligence Emotionnelle dans la gestion du stress

- Réguler et utiliser ses émotions pour mieux gérer son stress
 - L'identification des émotions perçues dans la situation
 - Les techniques de régulation émotionnelle
- Construire des stratégies de limitation du stress
 - Les antidotes à ses déclencheurs internes
 - Les « routines » de limitation du stress



Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne en recherche de mieux gérer ses émotions



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Les plus

Autodiagnostic
Ateliers sur la base des expériences des participants
Expérimentations de techniques directement utilisables

Expérimentation de techniques de régulation émotionnelle

5. L'Intelligence Emotionnelle en toutes circonstances

- Reconnaître et accueillir l'émotion de l'autre
 - La synchronisation émotionnelle
 - L'écoute sympathique
- Interagir avec l'Intelligence Emotionnelle
 - Le dégonflage émotionnel
 - L'assertivité

Mise en situation : interagir en situation émotionnellement chargée

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées