

ATELIERS

Gérer ses émotions dans les situations professionnelles**OBJECTIFS**

- Identifier les agents stresseurs professionnels
- Diagnostiquer ses réactions émotionnelles
- Comprendre le mécanisme du stress
- Expérimenter et intégrer les techniques permettant la prise de recul
- Expérimenter des comportements nouveaux

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Apports de connaissances permettant de mieux comprendre ce qui se passe pour chacun en situation de stress ou de manifestation émotionnelle
- Echanges en groupe et sous-groupes
- Travail personnalisé dans le respect des limites propres à chacun
- Exercices pratiques de relaxation, respiration, visualisation, travail mental

PUBLIC

Toute personne éprouvant des difficultés à gérer ses émotions et/ou son stress en situation professionnelle : prendre la parole en public, avoir un entretien avec un supérieur hiérarchique, être pris dans des conflits avec des collègues, faire l'objet d'abus de pouvoir, etc.

DATES À VENIR - NOUS CONTACTER**DURÉE : 2 jours****TARIF : 990 euros HT****PROGRAMME****Mise en évidence de sa capacité d'adaptation au stress**

- Conséquences des inhibitions sur l'environnement professionnel
- Repérage des signaux somatiques et comportementaux propres à chacun

Mécanisme du stress

- Définition physiologique et psychologique
- Processus de formation des tensions physiques et mentales
- Phase d'alarme de résistance et d'épuisement
- Distinguer les deux types de stress : positif et négatif

Précision de comportements nouveaux souhaités dans un contexte précis

- Les effets attendus
- Les ressources à développer

Repérer les outils de la gestion du stress

- Trois axes passant par : le corps, le mental, les émotions

Travail corporel

- Définition de l'état de relaxation
- Les bases de la posture juste, régulation et libération de la respiration, concentration, relaxation, l'ancrage au sol, le mouvement relaxant...
- Les différentes respirations et leur adéquation avec les situations de tension

Travail mental

- La technique de mise en perspective de situations réalistes et réalisables
- Faire le vide par le biais de la visualisation

Travail émotionnel

- Stratégie Rationnelle Émotive (SRE)
- Découvrir et « dépassionner » les émotions
- Limiter les pensées parasites, les croyances inhibitrices

Détection

- Du degré de l'émotion dans la situation professionnelle choisie
- Des conséquences limitantes sur l'action

Choix et mise en œuvre des techniques corporelles**Application de la méthode SRE****Détection**

- Du degré de l'émotion dans la situation professionnelle choisie
- Des conséquences limitantes sur l'action