



GÉRER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

UNE FORMATION BOOSTHEUR
ITG FORMATION

Intervenante : Catherine MEYSS
Coach formatrice spécialisée en gestion du stress et des émotions dans la communication.

Pédagogie ludique Funny learning basée sur les découvertes en neurosciences.

Groupe : 6 stagiaires max en distanciel - 8 en présentiel - Possibilité de formation SOLO

2 JOURS EN 4 DEMI-JOURNÉES DISTANCIELLES

Public concerné :

Cette formation est tout public et sans pré-requis. Nous la recommandons pour les managers en priorité ainsi que pour des équipes.

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

Prendre en compte les émotions authentiques et dysfonctionnelles (que nous avons tous) dans la communication.

Réduire les facteurs de Stress dans la communication et les relations inter personnelles.

Agir efficacement et respectueusement face à des personnes sous le coup d'émotions fortes ou de stress.

Retrouver plus rapidement du calme après des événements émotionnellement compliqués.

Repérer, comprendre et réduire les jeux relationnels et émotionnels inconscients à l'origine de nombreux conflits. Instaurer une dynamique d'intelligence émotionnelle collective.

Développer la confiance entre les collaborateurs de l'équipe ou de l'entreprise.

06.85.73.87.17
www.boostheur.com

PROGRAMME

ACCEUIL

Présentation des 2 jours et de la ou des intervenants
Construction collective du meilleur cadre pour apprendre ensemble pendant 2 jours - La lampe des souhaits

LE STRESS ET LES ÉMOTIONS MAL COMPRISSES

Les émotions dysfonctionnelles que nous avons tous en entreprise.
Les émotions authentiques et leur fonction et utilité pour mieux vivre ensemble.

Participer à réduire le Stress et les risques psychosociaux en adaptant sa communication et son comportement.

Entraînements à la régulation émotionnelle

QUESTIONNER LES ÉMOTIONS

Le questionnement efficace et bienveillant.

Les saboteurs personnels qui influencent notre état émotionnel ou de stress.

Mieux traduire les réactions dérangeantes et réduire les conflits.

Entraînements

CROYANCES IMPACTANTES

Comment transformer nos croyances limitantes inconscientes en ressources conscientes et aidantes.

Entraînements

INFLUENCE DES CHOIX COMPORTEMENTAUX

Les préférences comportementales et leurs influences sur la qualité de nos relations.

L'importance des besoins liés aux émotions dans la communication.
Les différents comportements sous stress et comment les repérer pour les gérer ou les éviter.

Apport de l'outil DISC. Profils comportementaux en option

Jeux pédagogiques

S'AFFIRMER DANS LE RESPECT DE L'AUTRE

La communication assertive : Comment communiquer sans détour et dire ce qui vous importe en préserver la qualité des relations.

Réduire les jeux relationnels inconscients et nocifs

Comment créer une habitude d'entraide sincère et efficace dans les relations d'équipe.

Application en jeux de rôles sur des cas réels, apportés par les stagiaires, avec des émotions ou du stress

DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Bâtir son plan personnel de progrès

Évaluations par la formatrice et conseils personnalisés

CLOTURE ET SYNTHÈSE DES 2 JOURS

Auto évaluations par les stagiaires - Plan d'actions post formation