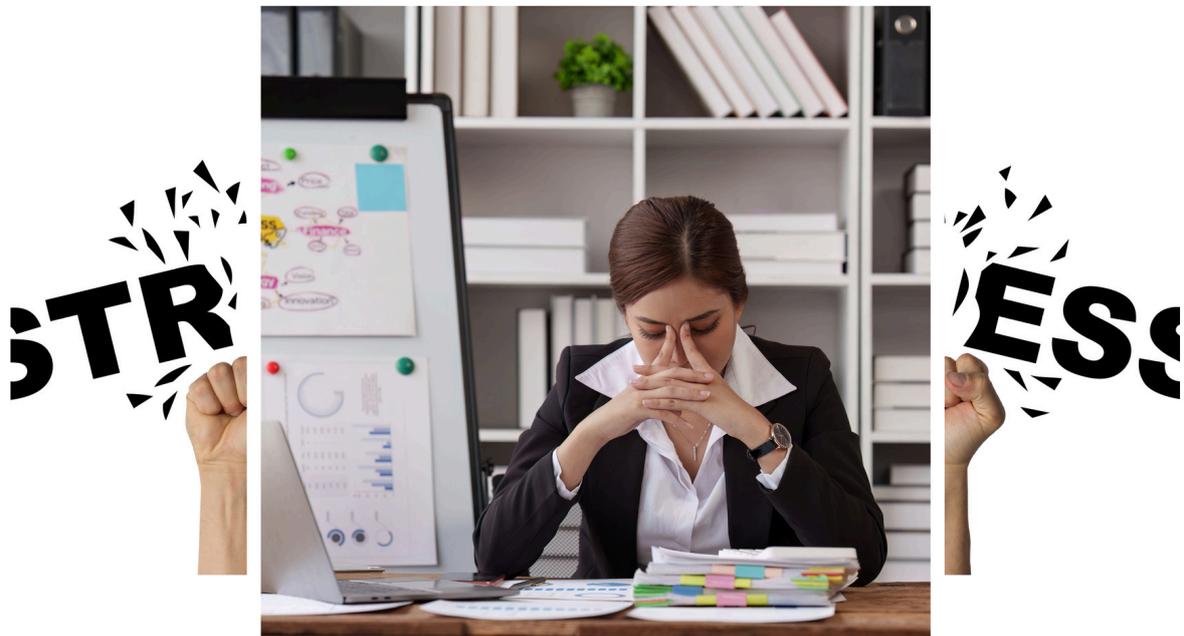


# FORMATION

## LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL



### NOUS CONTACTER

 06 58 11 79 51

 CONTACT@MJ2R-CONSEIL.COM

 WWW.MJ2R-CONSEIL.COM



## LE CONTEXTE

L'environnement professionnel peut être source de stress et amplificateur émotionnel. Perdre les moyens, ne plus faire face, énervement et situations conflictuelles sont des conséquences immédiates au stress et à la charge émotionnelle. Des outils opérationnels existent pour limiter les effets.

## LES INFORMATIONS PRATIQUES

Durée : 1 jour, soit 7h00

Lieu : Dans l'entreprise ou lieu à définir

Nombre de participants : Entre 3 et 12 par groupe

Pré-requis : Aucun

Prix : 950 €

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Assimiler la notion de stress
- Comprendre le fonctionnement du cerveau soumis au stress
- Appréhender des outils opérationnels en matière de gestion du stress et des émotions
- Savoir se maîtriser en situation de tensions



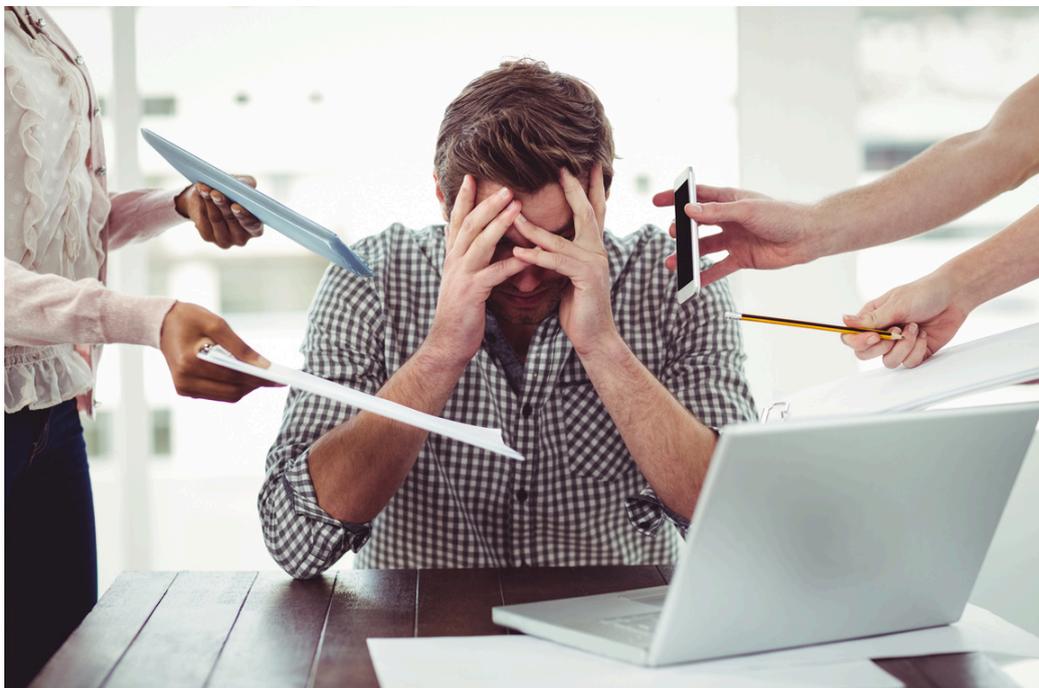
# LE DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

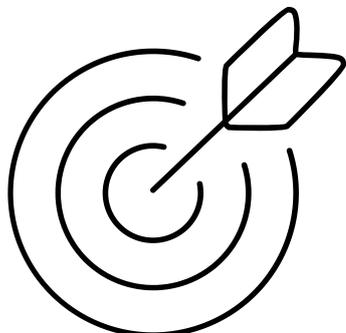
## Module 1 : Comprendre le fonctionnement du stress et l'impact sur le cerveau

- Définir la notion de stress
- Définir la notion de charge émotionnelle
- Comprendre la différence entre stress et émotion
- Déterminer le fonctionnement du cerveau sous situation de tension
- Appréhender la notion FFF (Fight Flight Freeze)
- Comprendre l'impact du stress sur son comportement, sa posture, l'évaluation de la situation et du contexte
- Connaître les différentes formes de stress : Positifs, négatifs, dépassés et les conséquences de chacun
- Identifier les différentes situations émotionnelles qui ont un impact sur le niveau de stress
- Connaître son propre mode de fonctionnement

## Module 2 : Les outils de gestion du stress et des émotions

- Déterminer les contextes et les situations de stress des participants
- Découvrir les outils opérationnels de gestion du stress (Avant, pendant, après)
- Appliquer les outils immédiats : visualisation, concentration, respiration
- Appréhender les outils dans son environnement professionnel
- Réalisation de mises en situation et d'exercices





## STRATÉGIE PÉDAGOGIQUE

La formation se déroule en présentiel. L'intervention est basée sur l'opérationnel et la pédagogie participative.

Le ratio Théorie/Pratique s'établit sur une base 40% théorie / 60% pratique.

Les 4 approches pédagogiques retenues sont :

- L'échange entre les participants et le formateur
- L'apport référentiel
- Les exercices
- Les mises en situation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Un livret stagiaire et un accès aux ressources pédagogiques utilisées pendant la formation
- Une évaluation des connaissances à l'entrée et en sortie de formation

## MODALITÉS D'ACCÈS

- Sur devis et convention de formation signés
- Organisation de la prestation dans un délai d'un mois

## ACCESSIBILITÉ

- Handicap physique : Accès PMR à définir en fonction du lieu de formation
- Handicap auditif/visuel : Nous mettons à disposition un réseau de partenaires qui permet de rendre la formation accessible
- Autre handicap : Nous consulter