



# MIEUX GÉRER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

DURÉE : 2 JOURS EN PRÉSENTIEL



**POUR QUI ?** Toute personne en situation de stress ou face à des changements importants qui souhaitent acquérir des outils pour y faire face.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis



**OBJECTIFS :**

- Identifier les facteurs de stress et sources d'émotion
- Acquérir des outils pour réguler ses émotions
- Gérer les situations conflictuelles



**TARIF :** 900€



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en Intra-entreprise  
Contactez-nous pour plus d'informations



## PROGRAMME DE LA FORMATION

**AVANT :** Questionnaire de recueil des besoins  
Questionnaire de positionnement

### PENDANT :

#### IDENTIFIER SON PROFIL ET SES BESOINS

- Identification de son profil : caractère, atouts
- Évaluation des besoins

#### COMPRENDRE LES FACTEURS DE STRESS

- Définir le stress : origines et formes
- Identifier les facteurs de stress personnels au travail
- Acquérir des outils pour gérer le stress

#### RÉGULER SES ÉMOTIONS

- Identifier les différentes émotions en jeu
- Agir grâce à ses émotions
- Comprendre et sortir des jeux psychologiques : triangle de Karpman, posture d'adulte

#### GÉRER LES SITUATIONS CONFLICTUELLES

- Analyser et comprendre la situation, savoir prendre du recul
- Exprimer ses émotions et ses besoins
- Utiliser les outils de gestion du stress
- S'affirmer de façon assertive : CNV, méthode OSBD

#### AGIR POUR ÊTRE PLUS SEREIN AU QUOTIDIEN

- Utiliser la Respiration
- Développer la pensée positive
- Ancrer les émotions positives
- Mettre en place des Routines pour prévenir le stress

**APRÈS :** Suivi des stagiaires à leur demande pendant 3 mois

Page 2/2024



## MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

**Moyens pédagogiques :** Apports théoriques : Méthode ESPERE de J. SALOMÉ, CNV de M. ROSENBERG, Méthode OSBD, Triangle de Karpman ...  
Support de cours - Carnet Personnalisé  
Exercices pratiques - Mises en situation - Jeux de rôles

**Évaluation des acquis** réalisée en fin de formation via un questionnaire écrit

## + LES POINTS FORTS DE NOS FORMATIONS

Fondées sur la conviction que l'expérimentation et le temps sont des outils puissants de développement personnel favorisant l'engagement et l'apprentissage, nos formations sont organisées en plusieurs sessions pour une meilleure intégration des techniques proposées aux stagiaires.

Un suivi personnalisé grâce à la fabrication du carnet et à l'accompagnement post-formation.

Des jeux de rôles à partir du vécu des stagiaires. Exercices inter-sessions.

## ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin de nous permettre d'adapter au mieux la formation, contactez-nous au préalable.

Évaluation des besoins et des adaptations nécessaires effectuée en amont de la formation (support, pédagogie).

## LA FORMATRICE

Geneviève Segura encadre, depuis plus de 15 ans, des groupes autour de la communication bienveillante, de la confiance et valorisation de soi, de l'affirmation de soi et de la gestion du stress.

Une formatrice à l'écoute, créative, passionnée par les relations humaines qui a l'ambition de faire progresser ses stagiaires grâce à ses outils comme la Méthode ESPERE, la CNV, l'Énnéagramme, la PNL, le conseil en image, la gestion du stress et bien d'autres.

**Geneviève SEGURA**

**06 99 12 93 58**

**[genevieveseguraconseil@gmail.com](mailto:genevieveseguraconseil@gmail.com)**