

## Gérer son stress et ses émotions

### Buts de la formation

- Être capable de gérer ses émotions en situation de stress afin de se rendre disponible, coopératif et innovant pour soi et pour son environnement.

### Objectifs pédagogiques

1. Définir le stress, ses causes, ses activateurs et ses effets
2. Mieux se connaître pour identifier son propre processus génératif de stress
3. Soulager le stress lié à la maîtrise du temps
4. Limiter le stress d'origine relationnelle

### Programme :

1. Définir le stress, ses causes, ses activateurs et ses effets
  - Les mécanismes du stress : causes et activateurs
  - Identifier ses sources de stress dans l'environnement professionnel
  - Evaluer ses réponses adaptées ou non adaptées aux facteurs de stress
2. Mieux se connaître pour identifier son propre processus génératif de stress
  - Ressentir et comprendre ses émotions en situation difficile
  - Les « messages contraignants » ou drivers
  - Les besoins psychologiques
3. Soulager le stress lié à la maîtrise du temps
  - Planifier : les périodes de surcharge, les prises de décision, les temps de réflexion et de prise de recul.
  - Distinguer l'urgent et l'important
  - Fonctionner par objectifs
4. Limiter le stress d'origine relationnelle
  - Identifier les personnes auprès desquelles le stress se manifeste.
  - Comprendre et nommer les mécanismes relationnels en jeu.
  - Se positionner différemment pour construire une relation plus constructive.

**Pédagogie active et originale :**

- Questionnaires de connaissance de soi
- Jeux de rôles
- Application concrètes aux situations vécues par les participants
- Analyse des difficultés exprimées / Identification des réponses non fructueuses
- Création de nouvelles options et plans de développement individualisés