

Intitulé de la formation **Mieux gérer son stress dans les situations difficiles**

Domaine Efficacité professionnelle – Connaissance de soi et des autres Version 02/2024

Éligible CPF Non Oui

Objectifs

Objectif de la formation

Mieux gérer son stress dans les situations difficiles

Objectifs pédagogiques (Être capable de...)

- Comprendre le fonctionnement des émotions et leur impact sur notre comportement,
- Acquérir des techniques pour faire face aux situations de stress professionnel en lien avec les contraintes émotionnelles,
- Acquérir des techniques pour mettre en œuvre un comportement affirmé et limiter les conséquences de ces situations sur la santé.

Durée : 2 j de formation **Modalité :** Présentiel **Effectif :** De 4 à 10 personnes soit **14h par stagiaire**

Accessibilité Pour les personnes en situation de handicap, en amont de la formation, nous contacter afin de déterminer les aménagements à adapter.

Public concerné

- Tout type de public

Prérequis et niveau d'entrée

- Pas de prérequis

Moyens et méthodes pédagogiques

- En début de formation, le formateur validera les attentes de chaque bénéficiaire pour une adaptation éventuelle,
- Apports,
- Brainstorming,
- Echanges de bonnes pratiques,
- Jeux de rôles et mises en pratique,
- Debriefings collectifs.

Évaluation

De la satisfaction du module par le stagiaire

- Questionnaire écrit

Des acquis du stagiaire

Type d'évaluation :

- Quiz et/ou mise en situation

Barème d'évaluation :

- Acquis (plus de 80% de réponses exactes)
- En cours d'acquisition (de 50 à 79%)
- À consolider (moins de 50% de réponses exactes)

Qualité et profil de l'animateur

- Animateur spécialisé intervenant pour le compte de CAMPUS XII^e AVENUE

Sanction de la formation

- **Attestation individuelle d'assiduité et de fin de formation**

Contenu de formation

JOURNEE N°1

MIEUX COMPRENDRE LES EMOTIONS ET LEUR FONCTIONNEMENT

- Présenter le processus interne des émotions
- Le rôle des émotions, leurs impacts positifs et négatifs

Programme de formation

CONNAITRE SA PROPRE PHOTOGRAPHIE ASSERTIVE DANS LES SITUATIONS RELATIONNELLES

- Mieux connaître son style relationnel par l'autodiagnostic d'assertivité (base de référence Process Com)
- Repérer les « petites voix » qui orientent nos comportements et identifier leur place dans la gestion des situations professionnelles présentant de l'exigence émotionnelle

JOURNEE N°2

DECOUVRIR LA METHODE DESC POUR UNE COMMUNICATION ASSERTIVE

- Ecouter et entendre le message la désescalade
- Décrire les éléments pertinents à prendre en compte
- Reformuler ce qui pose problème pour « calmer le jeu »
- Interroger son interlocuteur pour l'impliquer dans la recherche de solutions
- Confirmer les décisions et les résultats attendus

LE ROLE DE LA COMMUNICATION NON-VERBALE DANS LA COMMUNICATION ASSERTIVE

- Les principes de l'affirmation de soi et sa traduction dans la communication non-verbale, la gestion de ses propres émotions et la formulation de sa pensée
- Conserver sa stabilité émotionnelle : respiration et posture. Exercice de découverte de la cohérence cardiaque

CONSERVER ET RETROUVER SON CALME LORS D'UNE SITUATION DIFFICILE

- Savoir faire appel à des tiers
- Oser communiquer, en parler : points clés du débriefing avec soi-même, sa hiérarchie, ses collègues

Contact formation

<input type="checkbox"/>	Lionel DÉLÉRIS – 05 65 75 56 99 – l.deleris@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Anne JEANJEAN – 05 65 59 59 03 – a.jeanjean@campus12avenue.fr	Site de Millau – inter, intra et sur-mesure
<input type="checkbox"/>	Céline LONGUET – 05 65 75 56 77 – c.longuet@campus12avenue.fr	Site de Rodez – inter
<input type="checkbox"/>	Amélie MOULY – 05 65 75 56 84 – a.mouly@campus12avenue.fr	Site de Rodez – intra et sur-mesure



 Sous l'égide du Conseil Régional et de l'Agefiph, notre organisme de formation a signé la charte pour l'accueil des personnes en situation de handicap.

EESC BUSINESS CAMPUS 12 - CAMPUS XII^e AVENUE
 N° déclaration d'existence : 76 12 01010 12 - SIRET : 900 038 167 00012
 Siège social : CAMPUS XII^e AVENUE Cité de l'Entreprise et de la Formation
 5 rue de Bruxelles BP 3349 12033 RODEZ Cedex 9
 Site de Rodez : 5, rue de Bruxelles - Site de Millau : 38 boulevard de l'Ayrolle
 Tél : 05 65 77 77 00 Mail : fpc@campus12avenue.fr Web : www.campus12avenue.fr