

LA GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

1/2 journée

Objectif

Comprendre et gérer le stress et les émotions induites par l'ancrage de la culture de la coresponsabilité

Déroulé

Origines du stress et des émotions

- Comprendre le rôle et le mécanisme de formation du stress
- Dissocier stress, émotions négatives et tensions
- Identifier les différents facteurs de stress en fonction des personnalités
- Prendre conscience des effets négatifs pour soi et dans sa relation aux autres

Gérer son stress

- Savoir évacuer et transformer le stress négatif en énergie positive
- Maîtriser les techniques de relaxation rapide
- Diminuer la pression qu'une personne peut s'infliger à elle-même
- Modifier sa représentation de la situation pour gagner en sérénité

Gérer les émotions

Comprendre le rôle et les fonctions des émotions (peur, colère, tristesse, joie)

- Développer sa conscience et son intelligence émotionnelle : le « Quotient Émotionnel »
- Tirer profit des émotions négatives afin de les utiliser comme levier de progrès
- Apprendre à lâcher prise

Animations

- Diagnostic de son coefficient émotionnel
- Exercices de transformation des émotions négatives

Exemples d'illustrations :

EMOTIONS INCONFORTABLES			EMOTION CONFORTABLE
COLERE	PEUR	TRISTESSE	JOIE
Je ne supporte pas de ne pas pouvoir contrôler la situation	Quelque chose de terrible va m'arriver !	Ce ne sera plus jamais comme avant	C'est génial !
			
Il est normal de ne pas pouvoir avoir toujours le contrôle	Pas sûr ! Que dois-je faire pour que cela n'arrive pas ?	Qu'ai-je perdu de si important ?	

