

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Stress, émotions et organisation - Préserver son efficacité professionnelle

Objectifs

Repérer leurs signaux d'alerte et leurs mécanismes personnels avant la bascule en réaction automatique.

Mobiliser des techniques de régulation rapide en situation, ou en prévention.

Prioriser et clarifier une charge de travail ou une demande, y compris sous pression ou en cas de demandes contradictoires.

Exprimer un désaccord, une limite ou une frustration de manière assertive.

Traverser une situation relationnelle difficile sans s'épuiser ni se laisser déborder.

Programme

Accueil et mise en route

Temps de partage collectif autour de situations professionnelles vécues, permettant de poser un contrat de fonctionnement pour les deux jours et d'ancrer les apports à venir dans le vécu réel des participants.

Séquence 1 - Mieux se connaître : comprendre son stress et son fonctionnement émotionnel
 Mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels du stress ; chaîne situation – interprétation – émotion – réaction – conséquence
 Repères neuroscientifiques simples : cerveau reptilien, limbique, cortex
 Signaux de stress : corporels, émotionnels, cognitifs, comportementaux
 Auto-positionnement sur les cinq drivers. Bénéfices et risques de chaque driver
 Mise en lien entre son driver dominant et sa manière spontanée de réagir face au stress
 Analyse d'une situation professionnelle personnelle
 Outil — Ma cartographie personnelle du stress

Séquence 2 — Maîtriser ses émotions : élargir son répertoire de régulation
 Techniques physiologiques et relaxantes : respiration, relâchement musculaire, ancrage corporel, mouvement, récupération
 Techniques émotionnelles : nommer l'émotion, évaluer son intensité, identifier son message, accepter sa présence
 Techniques cognitives : prise de recul, relativisation, distinction faits/interprétations, outil « Pack Aventure », technique d'interruption des pensées ruminantes
 Techniques comportementales : pause, réponse différée, action adaptée
 Soutien social : verbaliser, demander de l'aide, mobiliser les personnes-ressources
 Atelier de psychologie positive avec les cartes « Positran »
 Énergie et récupération : repérer ses propres signaux de fatigue et identifier 2 à 3 leviers de récupération courte activables dans sa journée de travail
 Un temps court de régulation rapide (2 à 3 minutes) est proposé à chaque reprise des travaux sur les deux jours, afin d'ancrer un réflexe mobilisable en situation réelle, au-delà de l'atelier dédié
 Outil — Mon kit personnel de régulation émotionnelle

Séquence 3 — Préserver son efficacité : s'organiser et prioriser sous pression
 Distinguer ce qui dépend de soi, ce que l'on peut influencer, ce que l'on doit accepter
 Diagnostic rapide de sa charge de travail. Identifier la vraie priorité parmi plusieurs demandes urgentes
 Organiser sa journée aussi en fonction de son niveau d'énergie, pas seulement de l'urgence
 Clarifier une demande
 Matrice simple de priorisation
 Préparer une demande d'arbitrage factuelle
 Mise en pratique : Traitement en sous-groupes de situations réelles et anonymisées : imprévus, surcharge, demandes contradictoires, manque de clarté, pression liée aux enjeux
 Outil — Ma méthode de clarification et de priorisation sous pression, appliquée à une situation réelle

Séquence 4 - Développer son intelligence émotionnelle dans les relations
 Interactions entre ses propres émotions et celles de l'autre.
 Distinguer empathie, compréhension, accord, prise en charge
 Communication non violente : décrire les faits, exprimer son ressenti, clarifier son besoin, formuler une demande concrète
 Méthode DESC - Trame pas-à-pas pour formuler un désaccord ou une demande d'ajustement
 Assertivité : ni agressivité, ni passivité, ni évitement
 Accueillir une émotion forte chez son interlocuteur. Poser une limite ou interrompre un échange si les conditions du dialogue ne sont plus réunies
 Entraînements : Jeux de rôle et ateliers en sous-groupes à partir de cas emblématiques du quotidien des participants
 Outil — Ma trame de communication en situation émotionnelle et mon plan personnel de progression.

Séquence 5 - Synthèse et plan de transposition
 Synthèse individuelle des outils produits sur les deux jours
 Formulation d'un engagement personnel concret
 Constitution de binômes de suivi entre pairs
 Partage collectif des principaux enseignements avant de clore la formation

Les + de la formation

Ses propres signaux d'alerte et facteurs de stress mieux identifiés
 Des techniques de régulation émotionnelle immédiatement applicables
 Une méthode de priorisation simple et durable
 Des limites mieux posées pour préserver ses ressources
 Un plan d'action personnalisé pour préserver son efficacité professionnelle

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

10 stagiaires

Qualification des intervenants

L'intervenante est formatrice, coach certifiée (ICF). La formatrice dédiée intervient dans tous les domaines de l'accompagnement du changement et des transformations, de la communication interpersonnelle, du développement du leadership, de la synergie d'équipe, des stratégies commerciales et techniques de vente et de négociation, de la formation de formateur.

Certificat de Coach professionnelle (ICF),

Certification Disc et Process communication,

Certification Intelligence émotionnelle,

Certification de praticienne en approche neurosensorielle.

Moyens pédagogiques et techniques

La méthode est interactive et pragmatique, elle :

Met les participants en situations professionnelles à partir des problématiques à résoudre et d'études de cas à traiter.

Fait appel à des exercices de simulation en sous-groupes,

Identifie les préoccupations individuelles et communes pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents,

Et fournit des outils sous forme de supports pédagogiques opérationnels.

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis est réalisée à partir des mises en situations et des cas pratiques issus de du vécu réel des participants

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo
Délais moyens pour accéder à la formation	Formation en intra-entreprise, sur devis. Le parcours d'inscription se déroule en quatre étapes : 1. Demande via le formulaire de catalogue.ebrio.com ou par courriel à formations@ebrio.com 2. Échange de cadrage : contexte, public, adaptation du cas pratique 3. Proposition pédagogique et tarifaire adressée sous 48 heures ouvrées 4. Signature de la convention, puis planification des dates avec vous Délai d'accès. De 2 à 6 semaines entre l'acceptation de la proposition et le premier jour de formation, selon vos disponibilités et celles de l'intervenant. Ce délai peut être raccourci sur demande motivée.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrío met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver les compensations les plus adaptées à chaque situation. Le détail de notre politique d'accueil et nos engagements sont consultables sur notre page dédiée : Accessibilité & Handicap

Toute demande peut être adressée à formations@ebrio.com, à l'attention du référent handicap.

Dans le cas d'une formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrio.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

