

## Formation Maîtrise de soi sous tension ou apprivoiser le stress

<b>Durée :</b>	2.0 jour(s)
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître les mécanismes du stress</li> <li>• Reconnaître les situations génératrices de stress</li> <li>• Apprendre à mieux gérer ses émotions</li> <li>• Découvrir les techniques pour faire face au stress</li> </ul>
<b>Public :</b>	Tout public
<b>Prérequis :</b>	Aucun
<b>Modalités et moyens pédagogiques</b>	<p>Démonstrations visuelles et pratiques à travers des exercices d'application et/ou des cas concrets des stagiaires. Salle de formation équipée d'un poste PC par personne et de dispositif vidéo Grand Ecran.</p> <p>Portail web : <a href="http://maformation.vaelia.fr">maformation.vaelia.fr</a></p>
<b>Modalités d'évaluation</b>	Auto-évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le Formateur.
<b>Moyens d'encadrement</b>	Un formateur expert spécialisé en Bureautique dont les compétences ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou Vaelia.
<b>Satisfaction globale :</b>	<p>/5</p> <p><i>Calculée à partir des évaluations stagiaires sur les 12 derniers mois.</i></p>

## Jour 1

### Travailler sous tension

- Apprendre à reconnaître les situations à risque de tension
- Repérer ses propres déclencheurs de tension
- Observer les manifestations des tensions en soi
- Acquérir le réflexe de prendre du recul pour désamorcer les tensions

### Les émotions obstacle majeur à la maîtrise de soi

- Savoir distinguer émotion et sentiment
- Connaître les 6 émotions fondamentales et leurs principales caractéristiques
- Reconnaître leur manifestation et utilité

### Prendre en considération ses émotions pour s'en libérer

- Découvrir l'impact négatif des émotions refoulées
- Apprendre à libérer la charge émotionnelle (EFT)
- Expérimenter un processus naturel et spontané de transmutation des émotions

## Jour 2

### Le stress, élément amplificateur de l'agitation

- Se familiariser avec la notion de stress
- Connaître les mécanismes et facteurs de stress
- Apprendre à repérer l'impact du stress au niveau individuel et collectif
- Autodiagnostic

### Faire de son stress un allié

- Découvrir des outils simples de régulation du stress
- Renforcer sa résistance au stress en adoptant des règles élémentaires d'hygiène de vie
- Apprendre à communiquer de manière assertive pour mieux relationner
- Redéfinir ses priorités et retrouver la maîtrise de son temps