

Formation Maîtrise de soi sous tension ou apprivoiser le stress

Durée :	2.0 jour(s)
Objectifs :	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître les mécanismes du stress • Reconnaître les situations génératrices de stress • Apprendre à mieux gérer ses émotions • Découvrir les techniques pour faire face au stress
Public :	Tout public
Prérequis :	Aucun
Modalités et moyens pédagogiques	<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 : maformation.vaelia.fr</p>
Modalités d'évaluation	Auto-évaluation des acquis, exercices pratiques et/ou échanges avec le Formateur.
Moyens d'encadrement	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.
Satisfaction globale :	<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