

# MIEUX GERER SES EMOTIONS POUR AMELIORER SON EFFICACITE

## Objectif général

Comprendre comment la gestion de ses émotions peut être un atout dans l'amélioration de ses performances au travail et appliquer les techniques de maîtrise de soi.

## Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les risques physiques et psychologiques liés au travail
- Prendre conscience de l'importance du bien-être (niveau personnel et professionnel)
- Identifier les types d'émotions et de stress
- Prendre conscience de leurs propres émotions et de leur niveau d'intelligence émotionnelle
- Mettre les émotions au service de leur performances personnelles et professionnelles
- Maîtriser les techniques appropriées

## Public & Prérequis

Tout public, pas de prérequis

Pour toute personne en situation de handicap, merci de prendre contact avec nous afin de connaître les conditions d'accessibilité à cette formation et d'étudier ensemble si des mesures d'adaptation du parcours sont nécessaires.

## Programme détaillé

### Tour de table avec le tableau des humeurs et introduction

### Définir, comprendre et prévenir les risques professionnels

- Définition et types de RPS
- Causes/facteurs
- Réglementation
- Conséquences (impact sur la santé et sur l'entreprise) et zoom sur le burn out
- Prévention
- Pratique : exercices de sophrologie pour soulager les tensions

### Evaluer et comprendre l'importance du bien être

- Définition
- Etude du principe de Psychologie positive
- Le bien-être au travail : notion de qualité de vie et des conditions au travail
- Mise en pratique sur le terrain et utilisation du modèle PERMA (modèle permettant d'atteindre la plénitude en conciliant bonheur et sens dans sa vie personnelle et professionnelle)
- Avantages du bien-être au travail (côté salarié et côté entreprise)
- Mise en Pratique

### **Identifier et accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle**

- Identification et classification des émotions
- Rôle des émotions
- Définition de l'Intelligence émotionnelle et apports
- Comment réguler ses émotions et rétablir l'équilibre + avantages pour le salarié
- Mise en pratique

### **Maîtriser et développer son potentiel : appliquer les techniques pour mieux gérer ses émotions**

- Zoom sur le stress : identifier son niveau personnel avec l'échelle de stress perçu et apprendre à reconnaître les signaux d'alarme
- Application des fondamentaux avec : la prise de recul, PCM (Process Communication Model) avec vidéo explicative cad connaître les 6 types de personnalités pour mieux communiquer, pour s'adapter et pour aller vers une maîtrise de soi et de ses émotions, savoir s'affirmer dire non et poser ses limites, gérer les priorités (outils), savoir se détendre (sophro, sport)
- Identifier ses forces / faiblesses (soft skills)
- Mise en pratique

### **Méthodes et moyens pédagogiques**

L'animation est volontairement participative, avec jeux, exercices pratiques, et mises en situation ; notamment études de situations réellement vécues par les participants, selon le contexte et la faisabilité. Support Power Point / vidéo / Jeu / Photolangage / post it / exercices de sophrologie (respiration, relaxations dynamiques et visualisations positives).

### **Suivi d'exécution**

Attestation de présence - Liste d'émargement.

### **Contrôle qualité**

Avant la formation ou au début de la formation, une évaluation de niveau ou un test de positionnement est réalisé.

A mi-parcours et en fin de parcours, chaque stagiaire remplit un questionnaire d'évaluation de stage destiné à améliorer nos services dans une démarche de qualité.

Environ un mois après la fin de la formation, un questionnaire à froid est envoyé pour recueillir les appréciations après avoir mis en pratique la formation.