# FICHE PROGRAMME
# Gestion du stress Niveau 2 - 3 jours

**Format :** Présentiel

**Type d'action :** Action de formation

**Votre contact :** Nadia LAVEDRINE - ideaconseil86@gmail.com - 0624730046

**Tarif :** 3000.0 € HT net de taxe

**Durée de la formation :** 21.0 heures soit 3.0 jours

**Public visé :** Tout public – Professionnels de santé

**Prérequis :** Avoir réalisé le Niveau 1

**Modalités et délais d'accès** : Formation intra - A convenir entre l'organisme et le client

## OBJECTIFS DE LA FORMATION & COMPÉTENCES VISÉES

Libérer son capital émotionnel, s'affirmer.
- Pour les personnes ayant déjà suivi un premier cycle de formation sur ce thème, ou déjà sensibilisée à cette thématique du stress, l'objectif principal est d'approfondir et continuer le développement des compétences relationnelles « envers soi-même et les autres », dans une harmonie et une efficience relationnelle ;
Pour cela, les objectifs secondaires sont :
- Développer ses capacités personnelles d'adaptation (comportements) face aux différentes situations stressantes de travail et personnelles
- Identifier les axes de développement de son estime de soi
- Mettre en œuvre les étapes d'une gestion de ses émotions
- Adapter et utiliser ses émotions dans le face à face : mise en œuvre de l'intelligence émotionnelle
- Réaliser des exercices physiques de relaxation (conscience du corps comme ressource).

## MODALITÉS DE SUIVI ET D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Un positionnement initial oral est prévu pour évaluer le niveau de connaissance des stagiaires. Le formateur évalue la progression pédagogique tout au long de la formation au moyen de mise en situation, de tests, de travaux pratiques et de temps d'échanges.
Une évaluation orale des acquis est prévue en fin de formation.
Une évaluation de satisfaction à chaud de la formation est remise en fin d'intervention.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

La méthode globale de développement des compétences opérationnelles est réalisée par alternance d'apports théoriques, de réalisations de tests permettant l'identification de notre état « émotionnel » (niveau de stress, niveau d'estime de soi) et de notre « capacité » émotionnelle, véritable possibilité de libérer et utiliser ces émotions comme une ressource à l'intelligence relationnelle.
Les exercices de relaxation présents dans ce module privilégient la prise de conscience du corps comme ressource et lieu d'équilibre.

## PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

| | | |
|---|---|---|
| STRESS N2 – MODULE 1<br>De l'estime de soi à la confiance en soi | La pyramide de l'estime, confiance et affirmation (rappel)<br>L'identification des points faibles, la restructuration cognitive positive des pensées automatiques<br>Le rôle de l'impossible perfection : le travail entre le moi imaginaire, souhaité et possible<br>Le plan d'action de la mise en œuvre de la confiance en soi. | 07h00 |
| STRESS N2 - MODULE 2<br>Les caractéristiques de l'intelligence émotionnelle | Les caractéristiques de l'intelligence émotionnelle (les 4 dimensions) :<br>- La conscience du soi : acceptation des émotions comme une énergie positive<br>- La gestion du soi : authenticité des émotions, acceptation de ses émotions<br>- La conscience des autres : affirmation, assertivité dans la relation avec des émotions<br>- La gestion des relations : mieux vivre son intelligence émotionnelle dans le monde du travail : la recherche de l'harmonie personnelle et collective | 14h00 |

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

En cas de besoin spécifique d'accessibilité, contacter IDEA Conseil pour étudier au mieux votre demande de faisabilité.

## DIVERS

Prévoir une tenue confortable, un tapis et un plaid

Mis à jour janvier 2024