

# Gérer son stress et faire de ses émotions un atout professionnel

- présentiel et e-learning -

La formation aux **Soft Skills : Aisance et efficacité professionnelle**, est composée de 10 modules au choix, en présentiel et en e-learning.

La multiplication des changements, la montée des exigences et des demandes de performance mettent l'accent sur de nouvelles compétences à développer pour comprendre et exprimer les émotions, ainsi que pour gérer de manière efficace le stress dans la durée. **Comment développer sa compétence émotionnelle ? Comment faire face aux tensions ? Comment dépasser ses freins et corriger ses anciennes habitudes en travaillant sur ses croyances et leurs incidences sur ses modes de fonctionnement ?**

Apprendre à vivre une situation difficile comme une opportunité de croissance plutôt que comme un danger, vous permettra de vous sentir aligné et ainsi d'optimiser votre niveau de performance.

Apprendre à tenir compte des émotions (les vôtres et celles des autres) et à les gérer, vous permettra de rester maître de vos capacités en toute situation.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Différencier bon et mauvais stress
- Identifier les sources du stress
- Comprendre les mécanismes du stress et leurs manifestations
- Acquérir les techniques de relaxation et mettre en place des stratégies anti-stress
- Intégrer les concepts clés de l'intelligence émotionnelle
- Connaître les émotions et leurs impacts
- Maintenir ou rétablir son équilibre émotionnel
- Atteindre un équilibre de vie : vie professionnelle / vie personnelle
- Mieux se connaître et anticiper les situations à risque

## PUBLIC

Toute personne souhaitant mettre ses émotions et son stress au service de sa réussite.

Aucun pré-requis.

## PÉDAGOGIE

La formation est composée :

- De **temps de travail individuel** sur notre plateforme digitale en e-learning (3h)
- De **temps de travail en groupe** pour expérimenter, échanger et ancrer les apports (classe présentielle)

Pour chaque programme, un parcours cadencé en 4 temps :

- module préparatoire (e-learning)
- classe en présentiel
- module ancrage
- module validation des acquis

## LIEU

IFOD PARIS  
10, rue  
Cambacérès  
75008 Paris

Tél 01 40 20 21 22  
[www.ifod.fr](http://www.ifod.fr)

## ANIMATION

Ce cycle est animé par une équipe de coachs certifiés :

**Baptiste Calté** : coach certifié et métathérapeute

**Carine Delavenne** : coach certifiée, superviseure IFOD, psychopraticienne

# PROGRAMME

11 heures de formation, soit 1,5 jours en présentiel et 0,5 jour (3H) en distanciel incluant un accès à la plateforme digitale, du temps de préparation au mémoire de certification...

## Le stress et les notions associées (e-learning)

- Bon stress ou mauvais stress ?
- La définition mécanique, physiologique et psychologique du stress Le processus de formation des tensions
- Le mécanisme physiologique du stress
- Les facteurs déclencheurs du stress

## L'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle
- Intégrer les concepts clés de l'intelligence émotionnelle
- Connaître les différentes approches

## Mettre en place des stratégies anti-stress (Jour 1)

- L'approche corporelle :
  - les techniques de régulation et de libération de la respiration
  - les techniques de relaxation du corps
  - les bases de la juste posture corporelle
- L'approche sensorielle :
  - la régulation émotionnelle
  - la méthode TIP1 pour désamorcer ses peurs inconscientes
  - les impacts du lâcher prise sur son comportement
- L'approche cognitive :
  - l'approche des neurosciences
  - les techniques de visualisation ou de représentation mentale
  - les systèmes de croyances

## Introduction et identification de sa relation aux émotions (Jour 2)

- Présenter le cadre de l'intervention et redynamisation du groupe
- Identifier la relation aux émotions des participants

## Mécanismes de l'émotion : rôle, manifestations et impacts

- Le fonctionnement des émotions
- Le circuit de l'émotion : du déclencheur à l'action
- L'interface entre cœur, corps et cerveau
- La manifestation des différentes émotions
- Comprendre leur fonction et leurs conséquences, leurs dimensions sociales, physiques et affectives
- Le rôle des émotions :
  - Dans les interactions
  - Dans notre communication
  - Dans le cadre professionnel
- Les impacts des émotions sur les relations et la performance

## Le développement de son potentiel émotionnel

- La prise de conscience émotionnelle
- L'interaction entre : émotions, stress, conflit et confiance
- Le développement de la confiance en soi
- La gestion de ses réactions émotionnelles incohérentes

## Les mécanismes de défense

- Les mécanismes de défense et leurs modes d'expression susceptibles de perturber la communication
- La méthode OSBD pour rétablir une communication assertive

## PROGRAMME

30 heures de formation, soit 2 jours en présentiel et 2 jours en distanciel incluant un accès à la plateforme digitale, du temps de préparation au mémoire de certification...

### La gestion de soi

- Les rythmes biologiques :
  - Les rythmes circadiens
  - Les rythmes ultradiens
- Les techniques de relaxation