

# Gestion des émotions

## Fiche technique

### Secteurs

Tous secteurs

### Public

Tout professionnel engagé dans une relation d'aide ou d'accompagnement

### Durée

2 jours

## Lieux & dates

### Interlocuteur Opcos Santé

Pour l'INTRA : Contactez votre conseiller emploi-formation

Dates sur demande

## Objectifs

- ➔ Faire face aux situations difficiles rencontrées en situation de travail
- ➔ Comprendre les changements et les vivre plus sereinement
- ➔ Mieux communiquer avec l'entourage professionnel
- ➔ Eviter les conflits inutiles et résoudre les conflits inévitables sans perdants
- ➔ Réduire fortement le stress chronique grâce à une meilleure confiance en eux, une juste prise de recul, un mental constructif, une saine gestion des émotions et de la fatigue.

## Prérequis

Aucun

## Contenu

- ➔ Jour 1 : GERER LE STRESS
- ➔ 1. Introduction. Présentation du stage et des participants, revue d'objectifs, contrat pédagogique. Qu'est-ce qu'une situation « difficile » ? Rappel des objectifs et du cadre pédagogique, tour de table, survol de la démarche. 2. Comprendre les facteurs de stress : symptômes, origines et conséquences. Stress ponctuel, chronique, anxiété, dépression, burnout : les symptômes. Les facteurs de stress ambiants : environnement et conditions de travail. Les facteurs personnels de stress : comment on s'en rajoute à soi-même. 3. Première clé antistress : la confiance en soi. 1° source de stress : le manque d'amour propre. Le piège de l'identification et ses ravages. La magie de la présence. 4. Deuxième clé antistress : la prise de recul. 2° source de stress : les histoires qu'on se raconte. Projections et jugements de valeur. L'art de la juste distance.
- ➔ Jour 2 : GERER LES CHANGEMENTS ET LES RELATIONS
- ➔ 5. Troisième clé antistress : le lâcher-prise. 3° source de stress : peur de l'inconnu et résistances au changement. Les émotions dans la courbe du deuil. L'art de lâcher-prise. 6. Apprendre à communiquer sainement. Où est le problème ? Les besoins en jeu dans la relation. Les approches synergiques des relations : les règles de l'écoute et de la reformulation. 7. Apprendre à communiquer sainement. Où est le problème ? Les besoins en jeu dans la relation. Les approches synergiques des relations : les règles de l'écoute et de la reformulation. 8. Se faire entendre et respecter sans blesser. Les techniques de CNV, Confrontation Non Violente Jugement et ressenti : deux langages différents Transformer les tensions en coopération 9. Etablir des relations saines Les jeux de Victime – Sauveur – Persécuteur. Les indices de manipulation. Les parades.