# 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 Opco 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. L'approche systémique et les processus d'escalade et de reformulation.
7. Désamorcer les tensions et les conflits. Les jeux de pouvoir. Les niveaux de 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.