**AUTOGESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS**

***EMOTIONS, l’épicentre de l’individu …***

**Cette formation vous donnera de bonnes bases afin de développer des compétences émotionnelles. Si on ne sait pas mesurer scientifiquement les émotions, on connaît de mieux en mieux, par l’observation en neurosciences, leur rôle central.**

**Elles ont un impact sur notre physiologie, notre état d’esprit, notre humeur, prise de décision, relation aux autres, sur l’ensemble de notre Etre.**

**Dans le cadre de votre profession, le niveau d’exigence est multiple et de nature différente : volume et rythme de travail, horaires flexibles, management, concentration, communication…**

**La difficulté consiste donc à s’adapter à cet ensemble de contraintes où l’émotionnel s’invite au quotidien.**

**C’est la raison d’être de notre formation**

**Objectifs pédagogiques**

* **Découvrir des apports théoriques et pratiques en maitrise du stress**
* **Appréhender les 3 types et les 3 phases du stress**
* **Reconnaître les signes « avant-coureurs » d’un stress aigu**
* **Découvrir l’intelligence émotionnelle et ses différents aspects**
* **Découvrir les fondements de la communication assertive**
* **Définir une palette de pratiques permettant de canaliser son stress**

**Objectifs opérationnels**

* **Comprendre la « nature » du stress et sa perception subjective**
* **Découvrir les « circuits » de l’émotion et le lien entre Sentir/Penser/Agir**
* **Développer sa capacité à se « régénérer » rapidement : récupération physique et nerveuse**
* **Maitriser la pratique autonome des principaux outils pour faire face au stress professionnel**
* **Acquérir la capacité de cloisonner vie professionnelle / vie personnelle**

**Pré-requis**

* **Les participants doivent être motivés par une intention de maintenir leur équilibre moral et physique dans un univers professionnel exigeant**

**Public**

* **Tout public : entreprise, salarié ou libéral**

**Les plus**

* **Déclinable en format individuel, intra-entreprise et sur-mesure**
* **Eligible au CPF (sous conditions), intégrant plusieurs capsules**

**Modalités pédagogiques**

* **Témoignages de situations basés sur des situations vécues**
* **Rappel et échange autour des connaissances sur le di-stress**
* **Exercices pratiques de cohérence cardiaque, de sophrologie, de Training autogène, d’EFT et de méditation**
* **Echanges autour du temps (chronos) et le stress**
* **Exercices autour de la communication non violente**
* **Kit / coping de la gestion de son stress**

**Suivi et évaluation des acquis**

* **Evaluation des compétences visées par la formation à J+30**
* **Evaluation de la formation par les participants à chaud**
* **Remise d’une attestation en fin de formation**