

BEST



Émotions et stress au travail

Réagir positivement en situation de stress

12 HEURES

5 CLASSES VIRTUELLES
E ▶ START + E ▶ COACH1 350 €^{HT}

1
RECONNAÎTRE
LE STRESS

2
MIEUX
CONNAÎTRE
SES RÉACTIONS

3
ANALYSER
SES ÉMOTIONS

4
S'AFFIRMER
EN SITUATION
DE STRESS

5
PRÉVENIR
LE STRESS
AU QUOTIDIEN

E ▶ START®
docendi.com



AVANT, JE M'ENGAGE Je me connecte sur mon espace privé via docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass e.start et mes objectifs personnels.

5 CLASSES
VIRTUELLES



J'ACQUIERS
5 COMPÉTENCES
CLÉS

1 Reconnaître le stress

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Définir le stress

- ▶ Le syndrome général d'adaptation
- ▶ Les effets du stress

✂ **INSTANT DÉCLIC** : Les phases et manifestation du stress

Identifier les facteurs de stress

- ▶ Le stress dans votre entreprise
- ▶ Les principales sources de stress

✂ **OUTIL-CLÉ** : Le triangle de Karpman

✓ **Validation** : Les signes de reconnaissance

2 Mieux connaître ses réactions

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Évaluer son type psychologique

- ▶ Diagnostic
- ▶ Connaître ses réactions

✂ **TEST DE PROFIL** : Les réactions sous stress

Prendre conscience de son comportement sous pression

- ▶ Les déclencheurs
- ▶ La spirale du stress

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les « Drivers »

✓ **Validation** : Dépasser les blocages

3 Analyser ses émotions

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Donner du sens à ses émotions

- ▶ Les différentes émotions
- ▶ Les 4 moments de la gestion d'une émotion

✂ **OUTIL-CLÉ** : Gérer ses émotions

Prendre du recul face aux émotions

- ▶ La technique de recadrage
- ▶ Présentation et analyse d'une situation

✂ **ACTION** : Développer une stratégie face au stress

✓ **Validation** : Développer la pensée alternative

4 S'affirmer en situation de stress

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Identifier ses besoins

- ▶ Les besoins fondamentaux
- ▶ Aller au-devant de ses besoins

✂ **TEST DE PROFIL** : Identification de ses besoins

Adopter un comportement assertif

- ▶ Les différents comportements
- ▶ Les composantes de l'assertivité

✂ **FEEDBACK personnalisé** : Application de l'OSBD

✓ **Validation** : Des besoins et des hommes

5 Prévenir le stress au quotidien

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

Utiliser les outils de relaxation

- ▶ La respiration
- ▶ La relaxation et la visualisation

✂ **OUTIL-CLÉ** : La respiration diaphragmatique

Anticiper et prévenir le stress

- ▶ Renforcer son hygiène de vie
- ▶ Trouver son équilibre

✂ **ACTION** : La visualisation positive

✓ **Validation** : Mon plan d'action

Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant mieux vivre des situations difficiles en acquérant les techniques pour maîtriser leurs émotions, gérer leur stress et s'affirmer dans les relations professionnelles.

INTER

DATES 2020

12 H DE CLASSE VIRTUELLE
(SOIT 5 X 2 H 30)

21 au 25 sept. de 9 h à 11 h 30
7 au 11 déc. de 9 h à 11 h 30

S'INSCRIRE

REF. 0284 V
Bulletin d'inscription sur site

☎ 01 53 20 44 44
✉ inscription@docendi.fr
🌐 www.docendi.com

100% PRISE
EN CHARGE FNE



INTRA

POUR OBTENIR
UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER
VOTRE PROJET
01 53 20 44 44

E ▶ COACH®
docendi.com



APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E) J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.

docendi ▶