

BEST



Émotions et stress au travail

Réagir positivement en situation de stress

2 JOURS
E ▶ START + E ▶ COACH
1 410 € 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 mon appli docendi ou docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass estart et mes objectifs personnels.

2 JOURS
de présentiel en salle



J'ACQUIERS 5 COMPÉTENCES-CLÉS

PROGRAMME

Séquence Objectifs Personnalisés
Je m'engage avec l'animateur sur l'atteinte de mes objectifs personnels.



Via mon appli docendi, j'évalue ma progression et constitue mon plan d'action en notant mes engagements à la fin de chaque compétence-clé.

1 Reconnaître le stress

- 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

- Evaluer 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

- 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

- 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

- 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** : Co-challenge
Je m'engage : mon plan d'action

INTER

PARIS 2 JOURS 2020

MARS	MAI	JUIN	JUIL.
11 12	14 15	10 11	8 9
SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
16 17	15 16	23 24	16 17

NANTES 2 JOURS 2020

MAI	OCT.	DÉC.
14 15	15 16	16 17

RENNES 2 JOURS 2020

MAI	OCT.	DÉC.
14 15	15 16	16 17

S'INSCRIRE

REF. 0209 C
Bulletin d'inscription p.133

☎ **01 53 20 95 04**
✉ inscription@docendi.fr
🌐 www.docendi.com

E ▶ START + 2 JOURS + E ▶ COACH
chaque participant bénéficie de l'appli docendi
Prix : **1 410 € HT**
Forfait repas Paris 49 € HT
Forfait repas autres villes 36 € HT

INTRA

POUR OBTENIR UN DEVIS
intra@docendi.fr

POUR ÉTUDIER VOTRE PROJET
01 53 20 44 44
intra@docendi.fr

E ▶ COACH®
docendi.com



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