Gestion du stress par l'intelligence émotionnelle

Cette formation vise à améliorer l'intelligence émotionnelle des participants en les aidant à mieux comprendre le stress et ses différents mécanismes, à identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress, et à apprendre à réguler leurs émotions pour mieux gérer les situations stressantes. Les participants seront également amenés à développer leur conscience de soi pour mieux comprendre leurs valeurs, leurs besoins et leurs motivations, ce qui leur permettra d'adapter leur comportement en conséquence. Enfin, des techniques de communication efficaces seront abordées pour éviter les malentendus et les conflits, ainsi que des techniques pour renforcer la résilience émotionnelle et mieux rebondir après une situation stressante. La formation utilise des cours théoriques, des exercices pratiques et des discussions pour permettre aux participants de mettre en pratique les techniques apprises et de progresser dans leur gestion du stress, leur développement personnel, leur communication efficace et leur intelligence émotionnelle.

Durée: 14 heures (2 jours)
Profils des stagiaires

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité : Au sein de Noitulos / solutioN nous renseignons et accueillons les personnes en situation de handicap.
Nous pouvons adapter les conditions d'accès et les modalités d'accompagnement. Pour cela nous vous invitons à nous en informer à : contact@noitulos-solution.com

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du stress et les différents types de stress.
- Identifier les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress.
- Pratiquer des exercices pour apprendre à reconnaître ses émotions et différencier les émotions et les sentiments.
- Développer sa conscience de soi pour mieux comprendre ses valeurs, besoins et motivations.
- Utiliser des techniques de régulation émotionnelle pour calmer ses émotions et changer sa perception des situations stressantes.
- Pratiquer des exercices pour renforcer sa résilience émotionnelle et sa capacité à rebondir après une situation stressante.

Contenu de la formation

- **INTRODUCTION AU STRESS ET A LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE**
  - Définition du stress et des différents types de stress
  - Les mécanismes biologiques du stress
  - Introduction à la résilience émotionnelle
  - Exercice pratique : identifier ses sources de stress

- **IDENTIFIER LES SYMPTÔMES DU STRESS**
  - Les symptômes physiques, émotionnels et comportementaux du stress
  - Les facteurs de stress : personnels, professionnels, environnementaux, sociaux
  - Exercice pratique : tenir un journal de ses symptômes de stress

- **RECONNAÎTRE ET DIFFÉRENCIER LES ÉMOTIONS ET LES SENTIMENTS**
  - Les émotions de base et leur rôle dans la régulation émotionnelle
  - Les sentiments et leur impact sur notre bien-être
  - Pratiquer des exercices de mindfulness pour développer sa capacité à identifier et à accepter ses émotions

- **DÉVELOPPER SA CONSCIENCE DE SOI**
    - Comprendre ses valeurs, ses besoins et ses motivations
    - Utiliser des outils pour identifier ses forces et ses faiblesses
    - Pratiquer des exercices de méditation pour améliorer sa concentration et sa conscience de soi

- **TECHNIQUES DE RÉGULATION ÉMOTIONNELLE**
    - Les différentes techniques de régulation émotionnelle : respiration profonde, relaxation musculaire, visualisation
    - Utiliser des techniques de régulation émotionnelle pour calmer ses émotions et changer sa perception des situations stressantes
    - Exercice pratique : pratiquer des techniques de régulation émotionnelle pour faire face à une situation stressante

- **RENFORCER SA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE**
    - Définition de la résilience émotionnelle
    - Les différents facteurs qui influencent la résilience émotionnelle
    - Pratiquer des exercices pour renforcer sa résilience émotionnelle et sa capacité à rebondir après une situation stressante

Organisation de la formation

Equipe pédagogique
BALS Olivier

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation pour les formations en présentiel
- Plateforme extranet / E-learning pour les formations en distanciel
- Rendez-vous Visio réguliers avec le formateur pour être accompagné tout au long de sa formation
- Documents supports de formation projetés ou en ligne
- Exposés théoriques 30 %
- Etude de cas concrets 70 %
- Quiz en salle ou en ligne
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence
- Durée de la connexion du stagiaire sur la plateforme E-Learning
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Mises en situation
- Formulaires d'évaluation de la formation
- Taux de satisfaction client consultable en ligne
- **Note de nos stagiaires sur ce programme de formation : 8.4/10**

Mise à jour le 19/05/2025