

## GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS - SE PRÉSERVER EN SITUATION DE TENSION

Réf  
RDEVPSTRESEMO-BDO14

Modalité  
Présentiel

Durée  
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires  
8



### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Comprendre votre mode de fonctionnement sous stress pour le faire évoluer.
- Acquérir des techniques pour réguler vos émotions et les manifestations du stress.
- Apprendre à identifier vos émotions, les facteurs de stress et à déjouer leurs pièges pour atteindre un niveau d'épanouissement et de performance satisfaisant pour vous.



### A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

#### Public

Toute personne qui vit une situation à fort stress, quel que soit son secteur professionnel.

#### Pré-requis

Aucun.



### CONTENU

#### Qu'est-ce que le stress ?

- Définitions générales et personnelles.
- Les 3 degrés de stress : alarme, résistance, épuisement.
- Les zones de confort, de découverte et de danger.

#### Moi, mes déclencheurs de stress et mes comportements

- Autodiagnostic de mon niveau de stress.
- Identification de mes propres indicateurs de stress.
- Les positions de vie : quelles valorisations je fais des autres et de moi-même.
- Les drivers : injonctions et déclencheurs de comportements.
- Les influences sur les relations interpersonnelles.
- La Process Com : grille de compréhension de soi et des autres
  - Les conditions de confort
  - Points forts et aptitudes
  - Les niveaux de stress
  - Le rapport au temps et au chrono stress
  - L'identification des besoins en fonction des profils

#### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

## Piloter son temps pour sortir du chrono stress

- Prendre du recul pace à son organisation personnelle :
  - La matrice d'Eisenhower distinguer l'urgence de l'importance
  - Les 7 lois de la gestion du temps
  - La méthode LIMITER : Gérer son emploi du temps à court, moyen et long terme
  - Être SMART avec soi-même, autrui et toute son organisation
  
- Optimiser l'utilisation des outils à disposition : agenda, smartphone, réseaux sociaux.
- Revoir son organisation dans l'espace de travail : identifier les 3 zones et adapter son espace à son activité.

## Nourrir et protéger son énergie au quotidien, alléger sa charge mentale

- Les sphères de vie : entre vie réelle et vie souhaitée.
- Être SMART avec soi-même.
- Les 5 P : tendre vers un meilleur équilibre.
- Reprendre la main sur l'organisation de son agenda.
- Anticiper les situations à risque dans les relations interpersonnelles.
- Sortir des conflits et des relations piégeantes (triangle dramatique).
- Apprendre à dire non avec la communication non-violente.
- Gérer les demandes urgentes avec la méthode 2.20.2.2.
- Apprendre à exprimer ses besoins de façon constructive pour trouver satisfaction.
- Cultiver des activités propres à se ressourcer.

**Son plan d'actions personnel : avec le KISS, clarifier, se donner un programme d'actions à suite de la formation.**



## PÉDAGOGIE

- Utilisation des outils issus de la PNL et de l'Analyse Transactionnelle et du Process Com Model.
- Diagnostics et tests de connaissance de soi.
- Exercices individuels, travail en binômes, partage d'expériences, mises en situation par des jeux de rôles.



## GESTION DES ACQUIS

### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – service-clients@rezo-partage.com  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046

## Méthodes d'évaluation

- **Evaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux apprenants en amont de la formation pour faire un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Évaluation du développement des compétences via la grille d'auto-positionnement remplie à l'issue de la formation.
- Évaluation à chaud de satisfaction fournie par REZO.
- **Évaluation des acquis** : Le/la formateur/trice remplit à son tour une grille de validation des acquis basée sur les compétences et connaissances acquises.
- Plan d'action personnalisé.
- Attestation de fin de formation REZO.



## FORMATEUR ET PARTENAIRE

Notre formatrice est spécialisée dans l'accompagnement des équipes et des managers, en communication, gestion des relations interpersonnelles, en efficacité personnelle et équilibre de vie. Elle est certifiée coach professionnelle depuis plus de 10 ans par Grenoble école de management et utilise dans ses formations le Process Com Model, l'Analyse Transactionnelle (AT) et la PNL (Programmation Neurolinguistique).



## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.



### REZO PARTAGE

3C rue Irène Joliot Curie, 38320 Eybens  
Tél. 04 76 18 06 81 – [service-clients@rezo-partage.com](mailto:service-clients@rezo-partage.com)  
SCOP SARL au capital variable (25 000€) - RCS  
Grenoble – SIRET : 809 267 339 00046