

# Formation Gestion du stress en entreprise

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est

Nous avons des émotions, voire du stress, toute la journée. En entreprise, elles ne sont pas forcément les bienvenues. Faute de savoir les gérer, on les cache, les ignore, les évite ce qui engendre un plus grand stress. La peur du jugement de l'autre, la crainte que certaines situations pourraient nuire à notre réputation professionnelle sont bien présentes en entreprise.

La formation gestion du stress et des émotions en entreprise est une formation basée sur les études scientifiques du fonctionnement du système nerveux. Grâce aux neurosciences et aux outils utilisés lors de cette formation, vous allez comprendre comment les émotions et le stress fonctionnent dans votre corps.

Chaque individu réagit différemment face aux événements de la vie, vous pourrez ainsi découvrir quel est votre mode de fonctionnement.

Cette formation est composée d'une partie de cours mais également de travaux pratiques qui vous permettront d'avoir des prises de conscience et de faire un travail d'introspection.

## Pourquoi se former à la gestion du stress et des émotions en entreprise?

Les situations de stress au travail sont nombreuses et peuvent amener les collaborateurs à vivre des situations de tensions et très fortes émotionnellement. De plus, les méthodes de travail évoluent et changent à grande vitesse. Le déploiement massif du télétravail, la frontière entre la vie professionnelle et personnelle est devenue fragile.

La distance entre collaborateurs accentue l'inefficacité et détériore les relations humaines au sein d'une entreprise. La sur sollicitation est également un phénomène que l'on voit de plus en plus. Gérer son stress et ses émotions en entreprise permet de réduire ces effets et de suivre les évolutions sereinement.

## Objectifs de la formation gestion du stress et des émotions en entreprise

Cette formation est un élément clé dans le déploiement des soft skills auprès des dirigeants, managers et collaborateurs dans votre entreprise. En développant votre intelligence émotionnelle, vous apprendrez à mieux gérer votre stress et vos émotions au quotidien. Ces apprentissages vous permettront d'avoir une approche plus sereine face aux diverses situations, d'être plus flexible, d'avoir plus de créativité, plus d'autonomie ainsi qu'un meilleur esprit d'équipe et une meilleure performance; tout ça dans une ambiance de travail harmonieuse.

L'objectif de cette formation est d'apprendre à :

- faire face à des situations désagréables,
- diminuer votre charge mentale,
- mieux communiquer sur des sujets délicats,
- mieux gérer votre temps,
- améliorer vos relations avec vos collaborateurs,
- réduire les risques psychosociaux,
- augmenter la qualité de vie au travail

## Public ciblé par cette formation

Cette formation est idéale pour les postes de : Dirigeants, Managers, RH, collaborateurs souhaitant développer leur intelligence émotionnelle pour avoir une vie professionnelle plus épanouie et plus sereine.

## Pré-requis de la formation Gestion du stress et des émotions en entreprise

Aucun pré-requis nécessaire

## Durée de la formation

La formation Gestion du stress et les émotions dure 2 jours consécutifs  
7 heures par jour

## Nombre de stagiaires

La Formation Gestion du stress et des émotions en entreprise se déroule en groupe compris entre 8 et 12 participants

## Tarif de la formation

Formation Gestion du stress et des émotions en entreprise INTER : 1400€ (HT)  
Formation Gestion du stress et des émotions en entreprise INTRA : 4000€ (HT)





# Formation Gestion du stress en entreprise

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est



## Modalités de prise en charge de cette formation

Le financement de la formation "Gestion du stress et des émotions en entreprise" possible par les OPCO.

## Programme de formation Gestion du stress et des émotions en entreprise

### Module 1 : Comprendre les émotions et le stress pour pouvoir les apprivoiser

- Le lien entre le stress et les émotions
- L'origine du stress et des émotions
- Identifier, comprendre ses besoins

Outils: Test des drivers

### Module 2 : Conséquences d'une mauvaise gestion du stress et des émotions dans l'entreprise

- L'impact du stress et des émotions dans le monde professionnel
- L'impact du stress et des émotions dans les relations avec autrui
- L'impact du stress et des émotions sur le corps physique
- L'impact du stress et des émotions au-delà du milieu professionnel

Outils : Décodage d'une situation de stress en binôme

### Module 3 : Repérer le mécanisme du stress et des émotions pour ne plus les subir

- Identifier les facteurs de stress
- Se familiariser avec son stress et ses émotions
- Développer la connaissance de soi pour ainsi mieux connaître l'autre

Outils: Prendre conscience de ses valeurs

### Module 4 : S'affirmer pour se faire respecter

- Apprendre à dialoguer via une communication bienveillante
- Identifier et pauser ses limites
- Prendre du recul face à la situation

Outils: Feedback, Communication non Violente

### Module 5 : Mettre en place une gestion du stress et des émotions

- Prendre en considération son stress et ses émotions pour en faire une force
- L'importance de la respiration
- Cultiver les émotions positives

Outils : Décodage d'une situation de stress en binôme

Le module 1: permet de poser les bases, de définir les notions de stress et d'émotions en entreprise. Les outils utilisés permettront d'identifier en vous quels sont les comportements qui en découlent.

Le module 2 : Tout en vous découvrant, vous apprendrez l'impact des émotions et stress sur votre santé, dans vos relations. Vous comprendrez également pourquoi chaque individu ne réagit pas de la même manière au stress.

Le module 3 : ce module spécifique sur le stress, vous découvrirez le processus du stress.

Le module 4: ce module spécifique sur le processus des émotions basées sur les neurosciences. Nous verrons l'impact des émotions sur nos comportements et sur notre corps.

Le module 5 : ce module est consacré aux outils pour réguler le stress et les émotions. Vous aurez des clés pour les situations d'urgence mais également des outils pour réguler le stress et les émotions au quotidien.

## Outils pédagogiques de la formation gestion du stress

Tout le support et tous les exercices pédagogiques utilisés dans cette formation sont basés sur les neurosciences et la physique quantique.

Cette formation intègre également des cas pratiques de mise en situation en binôme et/ou en individuel.





## Questions fréquentes sur la formation gestion du stress et des émotions en entreprise

### Pourquoi choisir Sois-toi coaching pour la formation gestion du stress et des émotions ?

En tant que coach professionnelle certifiée RNCP Niv 6, experte en intelligence émotionnelle et relationnelle, mes formations sont basées sur les neurosciences et la physique quantique ainsi que sur les techniques de coaching. L'apport du coaching en formation est un plus, car tout au long de la formation, vous allez avoir des prises de conscience, vous allez apprendre à vous connaître. Cette formation vous permet de faire une introspection et ensuite de trouver des leviers, des actions pour changer et améliorer vos comportements dans votre vie professionnelle.

### Est-il possible de faire une formation Gestion du stress et des émotions en sur-mesure ?

Évidemment, nous pouvons convenir ensemble d'une stratégie idéale à mettre en place afin que cela réponde au mieux à vos besoins.

### A qui s'adresse la formation de la gestion du stress et des émotions en entreprise ?

La formation de gestion du stress et des émotions en entreprise convient à tout public.

- Pour les dirigeants qui souhaitent améliorer la Qualité de Vie dans leur entreprise, mieux gérer leur temps, mieux gérer les relations avec leurs collaborateurs pour les motiver et performer davantage.
- Pour les managers qui souhaitent améliorer les relations inter-personnels, comprendre les autres et mieux être compris, fédérer son équipe.
- Pour les responsables de ressources humaines qui souhaitent accompagner les collaborateurs lors d'un changement, fidéliser les employés, gérer les conflits.
- Pour les collaborateurs qui souhaitent être plus serein, plus épanoui dans leur profession au quotidien.

### Comment identifier les personnes ayant une situation de stress au travail ?

Les personnes qui sont dans l'une des situations ci-dessous, peuvent être éligible à cette formation. Les facteurs de stress se caractérisent dans différentes situations et cela dépend des limites de chaque personne.

- Une surcharge de travail, ou a une sur-sollicitation :

Chaque personne a ses propres limites concernant la charge et le rythme de travail.

- Un manque de reconnaissance, un manque de soutien:

Ne pas se sentir soutenu par sa hiérarchie peut être déstabilisant, peut donner l'impression de ne pas en faire assez, ou que le travail n'est pas assez bien fait.

- Une injustice dans l'équipe ou par rapport au travail fourni et une augmentation qui ne vient jamais
- Une mauvaise communication peut être source de discorde, et peut amener certains collaborateurs à stresser

- Un manque d'autonomie et un manque d'écoute de la part de votre hiérarchie:

Depuis le déploiement du télétravail, cette source de stress a augmenté. Les pratiques managériales ayant été bousculées, certains collaborateurs peuvent ressentir ce stress.

- Un manager trop exigeant, qui demande toujours plus de performance:

Lorsque la pression du manager est forte, il est difficile de rester serein et de poursuivre son travail en étant efficace

- Un manque de moyens humains :

Le fait de demander la même charge de travail avec un sous effectifs, ou une mauvaise ambiance sur le lieu de travail augment le turn-over de l'entreprise

- Un environnement de travail, ou des conditions de travail non appropriés:

Le lieu de travail, les horaires, le bruit, les interruptions permanentes... sont des facteurs de stress

- Un manque de sérénité lors de RDV : lorsqu'il s'agit de prendre la parole en réunions, un entretien avec le manager ou avec clients, gérer les situations délicates

- La prise de médicament :

Lorsque vous avez besoin de prendre des médicaments pour dormir, pour lutter contre les insomnies, pour être détendu avant certaines réunions ou tout simplement pour aller au travail.



# Formation Gestion du stress en entreprise

Formation disponible à Strasbourg, en Alsace, et partout dans la région Grand-Est



Quelle est la place des émotions par rapport au stress au travail ?

Que se soit sur le lieu de travail ou en privé, les émotions sont présentes partout, il n'existent pas de frontière entre les deux domaines.

Si nous travaillons dans des conditions de travail stressantes, cela aura un impact sur notre vie privée et inversement.

Dans les différentes situations de stress, les émotions tels que la colère, l'irritation, la tristesse, la démotivation, le désespoir, l'injustice... peuvent apparaître. Suivre cette formation pour apprendre à gérer son stress et ses émotions vous permettront de développer vos softs skills, de mieux vous connaître et d'améliorer votre communication, votre bienveillance et votre confiance en soi. Cela impactera votre vie, quelque soit le domaine professionnel ou privé.

Quelles sont les conséquences d'une mauvaise gestion du stress et des émotions dans l'entreprise ?

Une mauvaise gestion du stress peut avoir un impact négatif sur la santé de la personne, sur les relations avec les collègues et même avoir un impact sur sa vie personnelle.

Pour l'entreprise, l'impact se fait ressentir au niveau de l'ambiance de travail, sur les performances, le nombre d'arrêts de travail qui augmente, l'augmentation des démissions et également sur l'image et la réputation de l'entreprise.

A quel moment suivre la formation de la gestion du stress en entreprise ?

Vous pouvez suivre cette formation lorsque :

- Vous devez faire face à des nouveautés organisationnelles, structurelles de votre entreprise.
- Vous démarrez un nouveau poste
- Vous ne savez plus comment sortir la tête de l'eau
- Vous manquez de temps
- Vous avez envie de ne plus subir différentes situations de stress (prise de parole, animation de réunion...)
- Vous souhaitez réduire l'absentéisme, et les Risques psychosociaux de votre entreprise
- Vous souhaitez agir avant d'atteindre le "burn-out"

Quels bénéfices apporte la formation de la gestion du stress en entreprise ?

A l'issue de cette formation, vous saurez:

- Mettre en place vos limites par rapport à votre capacité à prendre une charge de travail
- Améliorer le bien-être au travail
- Limiter le risque de burn-out
- Améliorer considérablement les relations humaines
- Améliorer la santé des salariés
- Améliorer la performance de l'entreprise
- Permet de mieux gérer son temps
- Gérer votre équilibre de travail pro perso
- Communiquer avec bienveillance dans toutes les situations

Les outils appris en formation suffiront-ils à réduire le stress et mieux gérer les émotions au quotidien ?

Il est possible de combiner cette formation avec des séances de coaching individuel, qui permettront de vous développer un changement personnel plus profonde et durable, pour ainsi vous rendre autonome pour gérer toutes les situations de votre vie.

Les techniques acquises durant la formation de groupe, pourront être appliquées et ainsi développer les compétences techniques pour atteindre vos objectifs personnels.

D'ailleurs je vous recommande fortement de suivre les autres formations, tels que :

- Formation "Mieux communiquer et être compris"
- Formation "Développer sa confiance en soi"
- Formation "gérer les conflits"

Où se passe la formation ?

La formation se déroule dans vos locaux de préférence. Possibilité de louer une salle en externe, moyennant un coût supplémentaire.

Elle se fait exclusivement en présentiel. Je me déplace dans la région Grand Est, secteurs Strasbourg, Metz, Haguenau, Sélestat, Colmar, Mulhouse.

Il est également possible d'envisager un déplacement dans d'autres régions de France, par exemple sur Paris ou à Lyon. Les formations à distance ne sont pas formateur pour le groupe.

La formation gestion du stress et des émotions est-elle exclusivement accessible pour les particuliers ou peut-elle être financée par le CPF ?

La formation est uniquement accessible aux professionnels.