



« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)

Quand les émotions nous rongent de l'intérieur ou débordent dans tous les sens...

SAVOIR REAGIR dans les situations difficiles

Canaliser le stress et les émotions

Stress, pression, manque de reconnaissance, inégalités de traitement, burn out..., tout cela coûte cher, pour notre santé, pour notre efficacité au travail ou dans la vie privée.

« Je suis trop sensible ! » « Ce n'est pas avec l'affectif qu'on règle les problèmes ! » Ces incantations règlent-elles le problème ?

Quand le stress fait pression trop forte, quand nous ravalons nos émotions, nous sommes encore plus perturbés et débordés. Canaliser, comme on canalise un torrent de montagne, pour sortir de la pression et du débordement, pour libérer toute l'énergie dont nous sommes porteurs. Parce que l'émotion est ce qui fait que l'homme et la femme sont humains...

OBJECTIFS

- ▶ Identifier et analyser les causes et les processus du stress
- ▶ Apprivoiser nos émotions, en redécouvrir la légitimité
- ▶ Ecouter et réguler mon stress et mes émotions / décrypter ceux de l'autre
- ▶ Comprendre la relation entre émotions et besoins humains fondamentaux
- ▶ Se protéger et se positionner de façon ajustée dans les situations difficiles
- ▶ Utiliser le stress et les émotions de façon constructive pour agir et réagir

DESTINATAIRES

- ▶ **toute personne** qui souhaite canaliser son stress et ses émotions
- ▶ **cadres et salariés** des entreprises, institutions et collectivités
- ▶ **personnels éducatifs, enseignants, soignants**
- ▶ **personnes en recherche d'emploi** (financement possible par Pôle Emploi)

PROGRAMME interactif, ajusté aux besoins de chaque groupe

MES STRATEGIES PERSONNELLES

- ▶ Evocation de situations émotionnellement difficiles
- ▶ Identifier les processus générateurs de stress, d'anxiété, d'insécurité
- ▶ Evaluer mes stratégies en situations d'urgence ou/et de pression

CANALISER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS

- ▶ Agir sur les causes personnelles et institutionnelles du stress
- ▶ L'émotion s'imprime ou s'exprime – comment ça marche ?
- ▶ Etre à l'écoute de mes réactions et en percevoir le sens
- ▶ Accueillir et canaliser les émotions de nos collègues ou proches
- ▶ Derrière nos débordements, chercher nos besoins humains vitaux

SE SERVIR DU STRESS ET DES ÉMOTIONS POUR AGIR ET REAGIR

- ▶ Prendre en compte nos ressentis et les distinguer de ceux de l'autre
- ▶ Sortir de l'isolement et chercher les solidarités
- ▶ Dépasser la peur et oser dire
- ▶ Savoir dire non et prendre soin de soi

ORGANISATION

↪ **LIEU** à définir avec vous

↪ **DURÉE**

2 jours consécutifs
et si possible un 3^{ème} jour
après 1 mois
14h ou 21 h de formation

↪ **TARIF**

à négocier

↪ **CONTACT Pôle REUNION**

Marc THOMAS

Dirigeant de

Compétences relationnelles

mthomas@competences-relationnelles.com

Tél. 06 93 41 96 62

↪ **CONTACT METRO-Pôle**

Delphine PIERREJEAN

Responsable Métropole de

Compétences relationnelles

dpierrejean@competences-relationnelles.com

Tél. 07 70 77 82 20

Compétences relationnelles est un organisme de formation professionnelle enregistré sous le n° 98 97 04280 97

Les formations peuvent donc être financées sur les fonds de la Formation Professionnelle Continue des entreprises.