

# TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE

## OBJECTIFS /CONDITIONS

### Pour qui

Toute personne soumise aux pressions professionnelles.

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions.
- Mieux connaître son mode de fonctionnement face au stress professionnel.
- Apprendre à relâcher les tensions dans un contexte professionnel.
- Prendre du recul face à la pression.
- Adopter une stratégie préventive de gestion du stress.

### Pédagogie

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus de l'AT, PNL et sophrologie pour intégrer la théorie.
- Animation participative à l'écoute de besoins des participants.
- Études de cas issus de l'entreprise.

### Evaluation

Mises en situation – Plan d'action individuel permettant de valider les acquis et leur appropriation – QCM/théorie.

### Les +

- L'appropriation d'outils utilisables en milieu professionnel.
- une stratégie individuelle de changement en prévention.

### Profil de l'animateur

Une expérience professionnelle en entreprise en tant manager et dirigeante associée à une formation de coach (certifié HEC) et sophrologue (RNCP) spécialisée dans la gestion du stress en entreprise.

**Transformer son stress en énergie positive - Ref. 2021101**  
**2 jours (14H intra-entreprise : 2800 € HT (TVA 20%))**

- Prix hors frais éventuels de déplacement, hébergement et restauration, facturés en sus
- Durée estimée à compter de l'accord contractuel de l'organisme demandeur et le début de la prestation: 2 à 6 semaines .

Pour toute question relative aux conditions d'accueil et d'accès des personnes en situation de handicap, contacter Carole ANGLADE.

# TRANSFORMER SON STRESS EN ÉNERGIE POSITIVE

## PROGRAMME DÉTAILLÉ

---

### J1 : PRISE DE CONSCIENCE ET 1ERS PAS DANS LA GESTION DU STRESS

#### Matin

#### 1. Mieux connaître son mode de fonctionnement face à la pression/prendre conscience de son niveau de stress

- Diagnostiquer son niveau de stress et suivre son évolution.
- Apprendre à repérer les signaux d'alarme.
- Cas pratiques appliqués: repérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles au travail.
- Déterminer les facteurs de stress liés au contexte professionnel. Prendre du recul et repérer les stressseurs objectifs et subjectifs.

#### Après-midi

#### 2. Comprendre les mécanismes du stress et des émotions.

- Connaître le fonctionnement du stress.
- Découvrir les dimensions du stress.
- Connaître le rôle des émotions (cerveau....IE).

#### 3. Apprendre à se détendre /maintenir son équilibre personnel/gérer son énergie

- Apprendre les techniques de retour au calme, applicables en situation professionnelle.
- Cas pratiques sous forme d'exercices de relaxation dynamique en fonction des besoins et du contexte.

### J2 : S'APPROPRIER LES OUTILS ET ADOPTER UNE STRATÉGIE PRÉVENTIVE

#### Matin

#### 4. Apprendre à gérer son équilibre émotionnel

- Prendre conscience de ses émotions et connaître leurs effets.
- Savoir prendre du recul.
- Apprendre à gérer ses émotions et les transformer en force.
- Cas pratiques appliqués au contexte professionnel.

#### Après-midi

#### 5. Développer son efficacité au travail

- S'approprier les outils et méthode de relaxation.
- Connaître les clés pour transformer le stress en énergie au travail.
- Cas pratiques appliqués au contexte professionnel.
- Elaborer une stratégie selon son profil et contexte.
- Passer en mode « sérénité » au quotidien et créer son kit anti-stress.

# MIEUX SE CONNAITRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

## OBJECTIFS/CONDITIONS

### Pour qui

Tout collaborateur souhaitant mieux se connaître et développer ses capacités de communication dans un cadre professionnel.

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Prendre conscience de son style relationnel.
- Connaître les différents modes de communication.
- Reconnaître le profil de ses interlocuteurs et adapter son mode de communication.
- Définir sa stratégie d'amélioration pour gagner en confort relationnel.

### Pédagogie

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus de l'AT, PNL, et de la méthode DISC pour intégrer la théorie.
- Animation participative à l'écoute de besoins des participants.
- Études de cas issus de l'entreprise et jeux de rôles.

### Evaluation

Auto-test/profil - Evaluation des acquis au travers d'études de cas réels - Plan d'action individuel permettant de valider les acquis et leur appropriation – QCM/théorie.

### Les +

- Le profil personnalisé et confidentiel.
- Un plan d'action personnalisé.

### Profil de l'animateur

Une expérience professionnelle en entreprise en tant manager et dirigeante associée à une formation de coach (certifié HEC) et de sophrologue (RNCP) - certifiée DISC.

**Mieux se connaître pour mieux communiquer - Ref. 2021201**

**1 jour - 7H intra-entreprise : 1400 € HT (TVA 20%)**

- Prix hors coût profils individuels DISC.
- et hors frais éventuels de déplacement, hébergement et restauration, facturés en sus
- Durée estimée à compter de l'accord contractuel de l'organisme demandeur et le début de la prestation: 2 à 6 semaines .

Pour toute question relative aux conditions d'accueil et d'accès des personnes en situation de handicap, contacter Carole ANGLADE.

# MIEUX SE CONNAÎTRE POUR MIEUX COMMUNIQUER

## PROGRAMME DETAILLE – 1 JOURNEE

---

### **1. Connaître le modèle DISC et les styles de comportements**

- Présentation du modèle.
- Connaître les différents styles de comportement et leur impact dans les relations.

### **2. Mieux connaître son mode de fonctionnement relationnel et comportemental .**

- Découvrir son profil personnel.
- Connaître son mode de communication privilégié.
- Identifier l'impact de ses préférences relationnelles et comportementales dans les situations.

### **3. Améliorer sa communication interpersonnelle.**

- Apprendre à identifier les différents profils dans son environnement.
- Apprendre à adapter son mode de communication en fonctions de ses interlocuteurs et de la situation.
- Cas pratiques .

### **4. Optimiser son efficacité en développant ses capacités de communication.**

- Repérer ses axes de progrès et ses talents.
- Définir son objectif.
- Elaborer un plan d'actions selon son profil.

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## OBJECTIFS /CONDITIONS

### Pour qui

Toute personne souhaitant développer son intelligence émotionnelle

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes des émotions,
- Mieux connaître son mode de fonctionnement émotionnel,
- Apprendre à gérer son équilibre émotionnel,
- Prendre du recul.

### Pédagogie

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus de l'AT, PNL, méthode DISC et sophrologie pour intégrer la théorie.
- Animation participative à l'écoute de besoins des participants.
- Études de cas issus de l'entreprise et jeux de rôles.

### Evaluation

Auto-test -Mises en situation – Evaluation des acquis au travers d'études de cas réels - QCM/théorie.

### Les +

- Le profil personnel et confidentiel
- L'appropriation d'outils.
- 2 journées non consécutives pour favoriser l'appropriation des outils par la pratique dans le quotidien.

### Profil de l'animateur

Une expérience professionnelle en entreprise en tant manager et dirigeante associée à une formation de coach (certifié HEC) et sophrologue (RNCP) - certifiée DISC.

**Développer son intelligence émotionnelle - Ref. 2021401**

**2 jours (14H intra-entreprise : 2800 € HT (TVA 20%))**

- Prix hors Profils individuels DISC
- Prix hors frais éventuels de déplacement, hébergement et restauration, facturés en sus
- Durée estimée à compter de l'accord contractuel de l'organisme demandeur et le début de la prestation: 2 à 6 semaines .

Pour toute question relative aux conditions d'accueil et d'accès des personnes en situation de handicap, contacter Carole ANGLADE.

# DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

## PROGRAMME - 2 JOURNÉES

---

### Journée 1 : Connaître le modèle DISC et les styles de comportements

#### 1- Présentation du modèle.

- Connaître les différents styles de comportement et leur impact dans les relations.

#### 2. Mieux connaître son mode de fonctionnement relationnel et comportemental .

- Découvrir son profil personnel.
- Connaître son mode de communication privilégié.
- Identifier l'impact de ses préférences relationnelles et comportementales dans les situations.

#### 3. Améliorer sa communication interpersonnelle.

- Apprendre à identifier les différents profils dans son environnement.
- Apprendre à adapter son mode de communication en fonction de ses interlocuteurs et de la situation.

### Journée 2 : développer ses compétences émotionnelles

#### 1 Prendre conscience de l'impact de ses émotions.

- Identifier le rôle des émotions dans nos comportements..
- Prendre du recul et faire son autodiagnostic émotionnel.

#### 2 Comprendre les mécanismes des émotions.

- Connaître le fonctionnement et le rôle des émotions (cerveau...IE)
- Découvrir les dimensions de l'intelligence émotionnelle.

#### 4. Apprendre à gérer son équilibre émotionnel au travail.

- Prendre conscience de ses émotions au quotidien
- Repérer les dysfonctionnements émotionnels.
- Trouver son équilibre émotionnel.

#### 5. Apprendre à gérer ses émotions dans la relation aux autres en situation professionnelle.

- Savoir gérer ses émotions dans des situations difficiles,
- Comprendre les mécanismes émotionnels dans la relation,
- Savoir pratiquer l'écoute active, faire preuve d'empathie...
- Tenir compte des émotions de chacun dans la relation.

# AMÉLIORER SA PRATIQUE MANAGÉRIALE

## OBJECTIFS/CONDITIONS

### Pour qui

Tout manager souhaitant mieux se connaître et améliorer sa posture relationnelle

### Prérequis

Aucun

### Objectifs

- Prendre conscience de son style de management.
- Apprendre à reconnaître le profil de ses interlocuteurs et adapter son mode de communication.
- Améliorer sa communication et renforcer son impact.
- Définir sa stratégie d'amélioration de sa pratique managériale.

### Pédagogie

- Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques issus de l'AT, PNL, et de la méthode DISC pour intégrer la théorie.
- Animation participative à l'écoute de besoins des participants.
- Études de cas issus de l'entreprise et jeux de rôles.
- Ateliers de mise en perspective de situations vécues.

### Evaluation

Auto-test /profil - Evaluation des acquis au travers d'études de cas réels - Plan d'action individuel permettant de valider les acquis et leur appropriation – QCM/théorie.

### Les +

- Le profil personnalisé et confidentiel.
- et une stratégie de changement.

### Profil de l'animateur

Une expérience professionnelle en entreprise en tant manager et dirigeante associée à une formation de coach (certifié HEC) et formée au codéveloppement, certifiée DISC.

**Améliorer sa pratique managériale- Ref. 2021301**  
**2 jours (14H intra-entreprise : 2800 € HT (TVA 20%))**

- Prix hors coût profils individuels DISC.
- et hors frais éventuels de déplacement, hébergement et restauration, facturés en sus
- Durée estimée à compter de l'accord contractuel de l'organisme demandeur et le début de la prestation: 2 à 6 semaines .

Pour toute question relative aux conditions d'accueil et d'accès des personnes en situation de handicap, contacter Carole ANGLADE.

# AMÉLIORER SA PRATIQUE MANAGÉRIALE PROGRAMME DÉTAILLÉ – 2 JOURNÉES

---

## JOURNÉE 1 : CONNAÎTRE ET OPTIMISER SES CAPACITÉS DE COMMUNICATION.

### 1. Connaître le modèle DISC et les styles de comportements

- Présentation du modèle.
- Connaître les différents styles de comportement et leur impact dans les relations.

### 2. Mieux connaître son mode de fonctionnement relationnel et comportemental .

- Découvrir son profil personnel.
- Connaître son mode de communication privilégié.
- Identifier l'impact de ses préférences relationnelles et comportementales dans les situations.

### 3. Améliorer sa communication interpersonnelle.

- Apprendre à identifier les différents profils dans son environnement.
- Apprendre à adapter son mode de communication en fonction de ses interlocuteurs et de la situation.

### 4. Mieux connaître son style de management.

- Découvrir son style de management.
- Connaître ses atouts et points de vigilance.

## JOURNÉE 2 : AMÉLIORER SA POSTURE RELATIONNELLE.

### 5. Développer ses capacités relationnelles

- Comprendre les mécanismes émotionnels dans la relation
- Savoir pratiquer l'écoute active, faire preuve d'empathie...
- Tenir compte de la situation et des comportements de chacun.
- Faire preuve d'assertivité.

### 6. Atelier type « codéveloppement »

- Analyse de problématiques relationnelles liées au management.
- Réflexion individuelle et collective favorisant l'intelligence collective.

### 7. Définir son objectif d'amélioration de sa pratique managériale et les actions à mettre en œuvre.

- Repérer ses axes de progrès et ses talents.
- Elaborer une stratégie personnelle selon son profil.