

GESTION DU STRESS ET DÉVELOPPEMENT DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

JOUR 1 (2H) TRAVAIL EN DISTANCIEL	JOUR 2 (7H) PRÉSENTIEL J+7	JOUR 3 (7H) PRÉSENTIEL J+27	JOUR 4 (7H) PRÉSENTIEL J+48
<p>Bilan émotionnel à compléter et faire compléter et transmettre au formateur</p>	<p><u>Matin :</u> Accueil et ouverture de la formation</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Poser le cadre de la formation ○ Présenter le programme ○ Rappeler les attentes exprimées <p>Ice-Breaker : le jeu du miroir</p> <p>Les profils émotionnels</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Retour sur le bilan émotionnel ○ Les 6 axes d'un style émotionnel ○ Préconisations face aux points faibles ○ Contrat individuel de préconisation <p>Exercice de mindfulness (scan corporel)</p> <p><u>Après-midi :</u></p> <p>Les émotions, le cerveau et le corps</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Les bases neurologiques de nos affects (ppt et vidéo), ○ Hygiène de vie et neurotransmetteurs <p>Exercice de respiration (cohérence cardiaque)</p>	<p><u>Matin :</u> Jeu : Les étapes nécessaires à la gestion des émotions</p> <p>Retour sur les exercices expérimentés en distanciel</p> <p>Alphabétisation émotionnelle – exercice d'analyse de pratique professionnelle. Support : La roue des émotions : le lien corps-émotions-besoins</p> <p>Exercice de méditation d'ancrage</p> <p><u>Après-midi :</u></p> <p>Atelier d'arpentage : Compétences psychosociales : Focus sur la confiance en soi et l'estime de soi.</p> <p>Présentation/débrief d'un exposé sur l'estime de soi.</p> <p>Exercices d'anatomie émotionnelle Support vidéo</p> <p>Exercices de mindfulness</p>	<p><u>Matin :</u> Débrief sur l'évolution de la gestion des émotions et le travail distanciel</p> <p>Etude de cas basée sur l'enquête émotionnelle.</p> <p>Moi et mes émotions au travail Analyse de pratique et communication bienveillante.</p> <p><u>Après-midi :</u></p> <p>Projection sur la mise en œuvre dans son organisation Mes premières actions dans mon quotidien</p> <p>Échange de pratiques</p> <p>Évaluation à chaud : contenus, pédagogie, retour sur les attentes</p>
	<p>TRAVAIL EN DISTANCIEL (ENTRE J2 ET J3)</p> <p>Expérimentation d'un exercice de mindfulness issue du bilan émotionnel (20 min/jour)</p>	<p>TRAVAIL EN DISTANCIEL (ENTRE J3 ET J4)</p> <p>Dans la peau d'un détective : mon enquête émotionnelle (protagonistes, contextes, causes, réactions et vocabulaire)</p> <p>Expérimentation de la bulle émotionnelle en situation de stress professionnel</p> <p>Expérimentation d'un 2^{ème} exercice de mindfulness issu du bilan émotionnel (30 min/jour)</p>	