

## Gestion du stress et des émotions

Dans un contexte professionnel où les situations de tension, de charge émotionnelle et de stress peuvent être fréquentes, il est essentiel pour les professionnels de disposer d'outils leur permettant de mieux comprendre et réguler leurs réactions.

La formation à la gestion du stress et des émotions permet d'identifier les mécanismes du stress, de développer des stratégies de régulation émotionnelle et d'acquérir des techniques concrètes favorisant l'apaisement et le recul face aux situations difficiles. Elle vise à renforcer les compétences des professionnels afin de favoriser un climat de travail plus serein et des relations professionnelles de qualité.

### PUBLIC CIBLE :

- Toute personne souhaitant se former.
- Toute structure souhaitant former ses salariés.

PREREQUIS : Aucun prérequis n'est exigé pour suivre la formation.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions (bases scientifiques, impacts physiologiques et psychologiques).
- Identifier leurs propres sources de stress, émotions dominantes/ besoins et drivers de l'Analyse Transactionnelle (AT).
- Appliquer des techniques de régulation émotionnelle (respiration, reformulation, CNV).
- Développer des stratégies de résilience et de prévention du stress.
- Créer un plan d'action personnalisé pour un mieux-être durable.

### MODALITES D'ORGANISATION :

Durée : : la formation de 14h (2 jours) se déroule en présentiel,

Effectifs par session : 12 maximum.

Organisation : Cette formation/action se déroule dans l'établissement ou l'entreprise.

La formation peut également se dérouler sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave).sur le site du centre de formation (Ambarès et Lagrave).

### Méthodes et moyens pédagogiques :

- Formation en présentiel, avec recueil préalable des attentes de la structure et/ou des stagiaires.
- Méthode expositive avec apports théoriques
- Méthodes active sous forme d'échanges/discussions sur les pratiques professionnelles et ou personnelles, brainstorming, travail en groupe et sous-groupes avec jeux de rôle et mise en situation, tests auto-évaluation

Qualification des formateurs : Formateur infirmière

Finalité : Attestation de formation délivrée par CESAM Formation.

## PROGRAMME :

### JOUR 1 : Comprendre et identifier (7h)

- Accueil et introduction
- Présentation formateur/ stagiaires et du programme de formation.
- Tour de table : "Présentez-vous et partagez une émotion ressentie cette semaine."

#### Module 1 – Stress et émotions, c'est quoi ?

- Théorie : Définitions scientifiques du stress et des émotions. Différences entre stress aigu et chronique, relier les émotions aux besoins.
- Discussion : Partage en groupe.

#### Module 2 – Identifier ses propres sources de stress et émotions

- Impacts du stress chronique (hypertension, troubles digestifs, dépression).
- Exercice : "Mon dernier épisode de stress" : Décrivez une situation stressante récente et identifiez la phase (alarme/résistance/épuisement).
- Autotest intelligence émotionnelle
- Discussion : Partage en groupe

#### Module 3 – Techniques de respiration et relaxation

- Cohérence cardiaque (5-5)
- Respiration 4-7-8
- Exercice de relaxation musculaire progressive.
- Exercice : « La lettre non envoyée » pour évacuer une émotion forte

#### Module 4 – Gestion des émotions au quotidien

- Techniques d'expression saine : journaling, jeux de rôle...
- Clôture : Synthèse de la journée, ressentis participants

### JOUR 2 : Accompagner, gérer et se préserver (7h)

- Reformuler ses pensées
- Théorie : Distorsions cognitives et croyances limitantes, Méthode des 3 colonnes : Situation → Pensée automatique → Pensée alternative.
- Exercice : le détective de pensées" : Identifier les distorsions dans des phrases.
- Exercice : "Remplacer une pensée négative par une pensée réaliste".

#### Module 5 – Drivers de l'AT et CNV

- Théorie : Les 5 drivers (Kahler, 1975) : Sois parfait(e), Sois fort(e), Fais plaisir, Dépêche-toi, Fais des efforts.
- Lien avec le stress : Comment chaque driver génère des émotions et comportements stressants.
- CNV en 4 étapes (Rosenberg, 1999) : Observation, Sentiment, Besoin, Demande.
- Exercice : "Quel est mon driver dominant ?" (Questionnaire d'auto-évaluation).
- Jeu de rôle : Mise en situation avec les drivers (ex. : "Un collègue critique votre travail").

#### Module 6 – Ateliers pratiques

- Jeu de rôle : "Gérer une situation stressante" (en binôme) avec scénarios adaptés
- Exercice de pleine conscience : Méditation guidée ou marche consciente



### Module 7 – Plan d'action et clôture

Plan d'action personnel : Chaque participant note 3 actions concrètes à appliquer (ex. pratiquer la cohérence cardiaque 3 fois/semaine).

- SWOT
- Evaluation de satisfaction
- Clôture : Tour de table : "Une chose que je retiens, une chose que je vais essayer."
- Remise des supports de la formation