

## Formation Etre plus à l'aise dans son environnement de travail

Durée	Pré requis	Public
2 jours soit 14 heures	Aucun	Tout public

### Objectifs formation:

Se sentir plus à l'aise dans son environnement de travail  
Acquérir des techniques pratiques pour auto-gérer son stress  
Prendre de la distance avec une situation de travail difficile et mieux communiquer

### Contenu 1/2:

#### 1. Auto diagnostiquer son stress

Comprendre ses stressseurs, les analyser  
Comprendre les effets du stress, les manifestations  
Comment s'en prémunir ?

#### 2. Appréhender des techniques pratiques d'auto-gestion de son stress et leurs bienfaits

Relaxation Dynamique (respiration contrôlée)  
Techniques pour évacuer les tensions physiques, mentales et émotionnelles et favoriser la récupération et le sommeil (Techniques de Sophrologie)  
Favoriser la prise de recul et le recentrage à soi  
Techniques de lâcher-prise pour apaiser les signes de stress, savoir les utiliser en toute autonomie  
Technique de cohérence cardiaque : pratique  
Autodiagnostic : repérer et identifier les signes de stress pour mieux les soulager  
Exercices d'application : techniques pratiquées puis débriefing afin de rendre pertinente et applicable leur utilisation au quotidien- prise de distance pour ne pas se laisser submerger (imprévus, impératifs...)

#### 3. Améliorer son sommeil et mettre en lien avec la gestion du stress, selon les besoins exprimés

Autodiagnostic : comprendre les différentes étapes du sommeil et analyse de son profil  
**Exercices d'application** : techniques et outils d'aide pratiques pour favoriser le sommeil

#### 4. Renforcer sa confiance en soi

Comprendre le processus de la confiance en soi : les 3 dimensions et les causes du manque de confiance en soi  
Nourrir l'estime de soi et s'affirmer avec respect  
Limiter l'impact des croyances négatives et les transformer en positif  
Se libérer de ses peurs et sortir de sa zone de confort  
**Exercices d'application** : découvrir des **exercices adaptés à l'amélioration de la confiance en soi**

#### 5. Découvrir l'assertivité

Qu'est-ce que l'assertivité et pourquoi être assertif dans son travail ?  
Pratiquer l'écoute active  
Comment et pourquoi être en empathie ?  
Comprendre l'importance du verbal, non-verbal et para-verbal  
Partage d'expérience : décryptage des différentes émotions ressenties à partir d'une analyse de situations concrètes  
**Exercices pratiques de mise en situation** : décoder le langage du corps, jeux de rôle

Contenu 2/2:

**6. Améliorer sa communication dans ses relations interpersonnelles pour se sentir plus à l'aise dans son travail**

Comprendre son mode relationnel, accepter les autres et se sentir plus en harmonie

Sortir de ses comportements piège

Mettre en place la relation « Adulte-Adulte »

Apprendre à accepter ses émotions et à les gérer

Auto-diagnostic et application : favoriser la connaissance de soi- analyse de ses comportements observables en situation de stress à travers « vos petites voix »

Méthodes pédagogiques :

Le caractère pratique de cette formation permet de créer une dynamique de groupe : séquences théoriques et pratiques.

La formation s'appuie sur l'expérience vécue des stagiaires et les implique dans une démarche active pour les aider à trouver des solutions. Des fiches pratiques leur sont remises à l'issue de la formation afin de rendre l'utilisation des techniques pratiquées efficaces et pérennes.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles de présence par 1/2 journée ou séquence de formation.

Quizz pour tester son niveau de connaissances acquises au cours de cette formation

Mises en situation.

Formulaires d'évaluation de la formation.

Remise d'une attestation individuelle de formation.

Formation animée par :

Caroline M, Sophrologue, Formatrice, Praticienne en Hypnose ericksonienne et intervenante dans la Gestion du stress, Sommeil et Qualité de Vie au Travail

Les points forts:

Pour conforter l'apprentissage des techniques travaillées durant la formation, la formatrice remet un support récapitulatif aux stagiaires et, sur demande de leur part, un ou plusieurs enregistrements des exercices pratiques.