



## GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS

Prévenir et gérer le stress ; accueillir et transformer les émotions perturbatrices

### Objectifs :

- Identifier les situations de stress à fort impact émotionnel et les réponses appropriées
- Comprendre la place des émotions dans le processus de stress
- Gérer ses émotions au quotidien : les compétences émotionnelles en pratique
- Expérimenter les techniques et outils de gestion de stress et des émotions

### Contenu prévisionnel :

#### 1. Identifier le stress en contexte professionnel

- Définir le stress et ses effets sur l'organisme
- Avec le stress, le corps assure sa survie
- Les trois stades du stress
- Mesurer et prendre en compte les événements stressants

#### 2. Le stress et moi

- Le stress et moi : mon autodiagnostic
- Les stresseurs
- Les attitudes génératrices de stress et mes ressources pour diminuer mon stress

#### 3. La place des émotions dans le processus de stress

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- A quoi sert-elle ?
- Émotions ou sentiments ?
- La boucle émotionnelle
- Émotion, réaction et comportement

#### 4. Gérer mes émotions au quotidien

- Accueillir et identifier mon émotion
- Différencier besoins et moyens ; besoins et attentes
- Communiquer de manière authentique

#### 5. Connaître et intégrer les outils « ressources »

- La respiration
- Le pouvoir du moment présent
- La relaxation et ses différents aspects
- Les micro-pauses
- La gratitude
- La connexion à soi et aux autres

#### 6. Ancrer les bonnes pratiques

- Les « petits pas »
- Les ressources en ligne
- La puissance du collectif

**FAB'DESIGN**