

# Connaissance de soi & gestion du stress et des émotions

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

IZEAS FORMATION  
Sonia RODRIGUES  
06.77.29.58.16  
sonia.rodrigues@izeas-formation.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(vé) non salarié(e)

### Sélection :

Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

-

### Prérequis pédagogiques :

Public concerné / Prérequis Toute personne voulant réguler son stress et ses émotions dans les situations difficiles Toute personne souhaitant améliorer ses relations interpersonnelles Toute personne désirant s'affirmer dans sa vie professionnelle, dans le respect de soi et de l'autre Aucun Prérequis

### Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

Objectifs Pédagogiques : L'action mise en place a pour objectif de permettre au participant d'approfondir ses aptitudes et compétences visées, qui seront par ailleurs évaluées lors de cette action. A l'issue de la formation le participant sera capable de : Maitriser les techniques pour mieux gérer les situations stressantes Mettre en place une meilleure relation interpersonnelle

## Contenu et modalités d'organisation

**PROGRAMME DE FORMATION :** Se comprendre dans ses propres mécanismes de fonctionnement La connaissance de soi, et de l'autre pour une meilleure cohésion Identifier notre Profil avec la méthode DISC : Le Langage des couleurs de Marston Le Fonctionnement comportemental Les styles de Communication Le schéma de l'Émotion en situation de stress Intégrer nos différences & mieux connaître notre interlocuteur Prendre conscience de l'image que nous renvoyons (impact) Comprendre nos systèmes de perceptions, croyances, & drivers qui conditionnent nos comportements Clarifier son intentionnalité pour plus de sérénité (alignement) Mettre en place une meilleure relation (inter)personnelle Entretien des relations positives et constructives L'impact du Stress sur la communication à l'autre Les bases de la communication : Comprendre les clefs de la relation interpersonnelle Utiliser le langage « Girafe », pour transformer la relation conflictuelle en échange constructif et positif Savoir s'exprimer avec assertivité, dans l'affirmation de soi, et le respect de l'autre Le pouvoir de dire non Comprendre les mécanismes du stress, comment il s'installe et comment le réguler Comprendre le stress & son fonctionnement Qu'est-ce que le stress finalement ? Quelle est l'origine du stress ? Faire la distinction entre le stress positif et le stress négatif Les différentes phases du stress : Alarme, résistance et épuisement Les différents facteurs de stress Quels sont vos stressés (interne & externes)? / Identifier ses situations stressantes et situations conflictuelles Les manifestations du stress & réactions physiques, psychiques, physiologiques du stress Les conséquences du stress sur l'Homme, et son écosystème Entraînements pour mieux gérer son stress dans une organisation & Capitaliser sur son énergie (Dans le cadre professionnel & extraprofessionnel) Comment agir sur le stress ? Ma CMA & mon contenant Passer d'un sentiment de contrainte à celui de liberté (Il faut / je choisis) Ce qui me ressource et me fait perdre de l'énergie S'auto-manager dans ses propres émotions Gérer efficacement son temps et son énergie avec la Matrice Eisenhower Se préparer et/ou (s') organiser avec Mind

...  
Parcours de formation personnalisable ? **Oui**

Type de parcours **Modularisé**

Commentaires sur la parcours personnalisable

**FORMATION PROPOSÉE ÉGALEMENT EN DISTANCIEL**

## Validation(s) Visée(s)

### > Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
<b>00262118</b>	du 26/01/2022 au 28/01/2022	Niort (79)	<b>IZEAS FORMATION</b>		Non éligible	
<b>00262307</b>	du 09/02/2022 au 11/02/2022	Niort (79)	<b>IZEAS FORMATION</b>		Non éligible	