



# PROGRAMME DE FORMATION

## FORMATRICE : Julie SAUCEROTTE



Titulaire d'un Doctorat en Pharmacie et d'un diplôme de Sophrologue RNCP, j'ai souhaité mettre mes connaissances en Neurosciences et Intelligence émotionnelle au service de la Santé et de la Performance des entreprises.

J'ai donc créé LUMEN en 2021, Organisme de Formation Professionnelle spécialisé dans le développement des compétences relationnelles et comportementales.

La Gestion du Stress des dirigeants et leurs équipes s'impose selon moi comme une notion indispensable à la Performance des organisations. Je vous donnerai toutes mes clés de Sophrologue afin d'apprivoiser le stress sans avoir un recours systématique à la Chimie !

## INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

L'IE est la capacité à identifier, comprendre et maîtriser nos émotions. C'est une vraie compétence qui s'apprend et s'entraîne. Elle permet de développer une meilleure compréhension de nous-même et de nos interactions avec les autres, mieux communiquer et mieux gérer notre stress.

## Intelligence émotionnelle, Gestion du stress et Performance

La surcharge émotionnelle et le stress sont les premières causes d'absentéisme et d'arrêts maladies en France. Malgré l'arrivée du Happy manager, l'installation du baby-foot et des espaces de sieste... Vous pensiez avoir tout fait pour le bien-être de vos salariés ? Et pourtant... Martine de l'accueil fait un burn-out, Bernard de la compta a un ulcère à l'estomac, et vous commencez à angoisser, à ne plus fermer l'œil de la nuit ? Ou pire même, vous avez des poussées d'urticaire avant chaque réunion ? Alors cette formation est faite pour vous !

Elle permettra à chacun de mieux comprendre son mode de fonctionnement face au stress et de disposer d'un plan d'action personnel afin de gérer son équilibre émotionnel, engendrant ainsi une meilleure efficacité professionnelle au sein de l'entreprise.

### Durée et modalités

2 journées de 7h en présentiel



# PROGRAMME DE FORMATION

## Objectifs de la formation :

- Identifier, comprendre et maîtriser ses émotions
- Analyser son comportement face au stress
- Identifier ses facteurs stressants en milieu professionnel
- Repérer les symptômes du stress
- Préserver son équilibre émotionnel, physique et mental au quotidien

## Prérequis :

Aucun

## Public cible :

Cadres dirigeants et entrepreneurs, managers, collaborateurs

## Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques : Support de cours pdf et PowerPoint
- Pédagogie active et ludique : mises en situation, jeux de rôles, réflexions et échanges interactifs à partir du vécu des participants.



## PROGRAMME

### JOUR 1

#### Matin :

- ❖ Le stress : Définition
- ❖ Les différents types de stress
- ❖ Identifier les signes du burn-out
- ❖ Les conséquences du stress professionnel
- ❖ Stress et fonctionnement cérébral

#### Après-midi :

##### Identifier ses facteurs de stress

- ❖ Le stress au sein d'une équipe
- ❖ Le stress dans un cadre de travail élargi (partenaires, clients, autres directions...)
- ❖ Le stress lié aux tâches à effectuer
- ❖ Le stress lié à la gestion du temps

### JOUR 2

#### Matin :

##### Adapter son comportement face au stress

- ❖ Développer son intelligence émotionnelle
- ❖ Traiter les conflits dans une équipe
- ❖ Communiquer et s'affirmer
- ❖ Se déculpabiliser
- ❖ Apprendre à prioriser

#### Après-midi :

##### Techniques de relaxation rapide pour préserver son équilibre émotionnel utilisables en milieu professionnel

- ❖ Connaître et expérimenter les principales techniques de gestion du stress issues de la sophrologie
- ❖ Respiration (en rectangle, en carré, cohérence cardiaque...)
- ❖ Relaxation progressive de Jacobson
- ❖ La visualisation (Posture super-héros, projection future, méditation du cœur...)
- ❖ La pensée positive