PROGRAMME

Gérer son stress et ses émotions

Se découvrir et s'entraîner avec R.E.A.L.

Informations pratiques

DURÉE : 14h, en 2 journées

LIEU : Campus F2R

TARIF : Sur devis (nous contacter)

FORMAT : 8 stagiaires, en présentiel

PUBLIC : Managers et équipes - entre pairs ou avec leur hiérarchique

PRÉREQUIS : Aucun

INSCRIPTION : Au plus tard 7 jours avant le début

ANIMATION : Par un coach professionnel et formateur

ACCESSIBILITÉ : Formation accessible aux personnes en situation de handicap (nous consulter)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, vous serez capable de :

- ✓ Repérer les tensions dans vos pensées, vos émotions et votre corps avec la MAP
- ✓ Identifier vos réactions automatiques : fuite, lutte ou inhibition, et leurs facteurs
- ✓ Appliquer les quatre étapes R.E.A.L. à une situation professionnelle
- ✓ Tester des outils pour relativiser, réguler vos émotions et répondre autrement
- ✓ Identifier des forces, des compétences à développer et des actions

Contenu de la formation

1. L'imprévu du quotidien : observer ses réactions et ses signaux de stress.
2. La remarque qui pique : prendre du recul et reprendre son pouvoir d'action.
3. La valeur touchée : explorer la situation et ajuster ses exigences et ses moyens.
4. La journée qui déraille : lâcher prise face au cumul et préparer le transfert.

Méthodes pédagogiques

- Méthode affirmative
- Méthode participative

Moyens pédagogiques

- Salle de formation équipée
- Supports papier et informatiques
- Échanges et retours d'expérience

Évaluation et validation

Auto-évaluations et suivi à J+30.

Un certificat de formation sera délivré au stagiaire ayant participé à l'ensemble de la formation.

Suivi de l'exécution

Feuille d'émargement signée par le stagiaire et le formateur, par demi-journée de formation

06 86 26 76 29

formation@groupef2r.fr

Campus F2R
8 ZA de Cromel, 50220
Saint-Quentin-sur-le-Homme

GROUPE F2R - SAS au capital de 967 430 € - immatriculée au RCS de Coutances sous le n°912 586 666 dont le Siège Social est situé au 20 Rue des Chapeliers 50300 Avranches