

Gérer ses émotions au travail : du stress à l'énergie positive

Réf. PPT-PAH00-FP70

PRÉSENTIEL

2 jours - 14h

LIEU

Amiens, Toulouse

PUBLIC

Professionnel hospitalier

NIVEAU

Fondamental

PRÉREQUIS RECOMMANDÉS

Aucun

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Etre capable de gérer ses émotions sur 2 niveaux :
 - En situation d'urgence: savoir comment ne pas perdre son intégrité sans céder au stress et sans s'identifier à ses émotions.
 - En préventif: les exercices pratiqués régulièrement apporter un soulagement de fond en calmant les pensées nocives liées au stress et au surmenage.



PROGRAMME

Approche pédagogique

- Le stress, composition et résonance dans sa vie professionnelle
- Analyse de chaque type d'émotion
- Optimisation de la communication verbale et non verbale
- Exercices respiratoires de nettoyage émotionnel
- Qi Gong adapté à la gestion du stress
- Développement sur les 3 plans : enracinement physique, stabilité émotionnelle et efficacité mentale
- Bilans personnalisés

Atelier pédagogique : Jour 1

- Savoir identifier ses émotions
- Savoir qualifier le stress
- Qu'est-ce que la dualité (en nous, dans notre travail, dans notre vie) et comment l'utiliser à bon escient ?
- Quels sont les 3 plans qui nous constituent ?
- Comment faire le vide en soi afin de trouver sa juste place ?
- les 5 mouvements : définition et utilisation au quotidien
- Exercice d'ancrage par le Qi Gong
- Exercices respiratoires
- Le souffle pour se re-centrer
- Comment méditer de façon courte et efficace?

Atelier pédagogique : Jour 2

- Retour d'expérimentation et approfondissement
- Evaluer ses facteurs de stress pour cibler les ressources à mobiliser en priorité
- Méthode de communication pour déjouer le stress relationnel
- Méthode de relaxation pour mieux récupérer
- Créer ses propres stratégies anti-stress
- Les filtres socio-culturels
- Les 5 mouvements : approfondissement de leur utilisation au quotidien
- Exercice de Qi Gong
- Exercices approfondies
- Le souffle de recentrage
- Médiation efficace

MOYENS PÉDAGOGIQUES

A la charge du MiPih

- Support pédagogique

INTERVENANTS

Expert en gestion des émotions et du stress.
15 ans d'expérience dans le milieu hospitalier et médical dans des fonctions transversales.
Depuis 2015 fondateur-dirigeant d'une société spécialisée dans la formation en développement personnel.



EVALUATION DES ACQUIS

Le formateur observe sur la base des travaux d'exercices, la progression réalisée par l'apprenant et l'atteinte des objectifs de la formation.

Une attestation de fin de formation sera remise au stagiaire.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Formation - Action basée sur des ateliers pédagogiques théoriques et d'exercices pratiques collectifs.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Les formalités sont consultables sur notre site internet
<https://www.mipih.fr/formations>

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toutes personnes en situation de handicap, contactez le service Formation Client, au **05 34 61 50 00**, pour étudier la solution adaptée à votre besoin