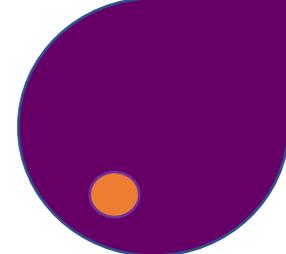


# MIEUX APPRÉHENDER LE STRESS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Public

- ◆ Tout public

## Prérequis

- ◆ Aucun pré requis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Le stress est le "grand mal" de notre temps ; on semble toutefois oublier que le stress est avant tout une réaction normale de notre organisme afin de nous permettre de nous adapter à un changement. La situation sera interprétée par notre cerveau via nos émotions. L'enjeu majeur est donc de réévaluer la réalité et de réguler ses émotions pour pouvoir aborder chaque situation avec sérénité.

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Définir et comprendre le stress
- ◆ Mieux se connaître pour améliorer sa relation à soi et aux autres
- ◆ Découvrir l'EQi (Diagnostic de Quotient Emotionnel) et la roue du Dr Reuven Bar On
- ◆ Mettre en place des comportements plus aidants

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Savoir identifier les différentes manifestations du stress
- ◆ Reconnaître les déclencheurs du stress
- ◆ Améliorer les interactions professionnelles
- ◆ Savoir adapter son comportement à une situation génératrice de stress

## A noter

Un diagnostic EQ-i individuel avec debrief d'1 heure ou un coaching peuvent être réalisés - Devis sur demande.

## Programme

### Objectif #1 – Définir & comprendre le stress

- 1.1 Comprendre la notion de stress : réactions comportementales, les sources du stress
- 1.2 Comprendre la notion de stress : réaction subjective
- 1.3 Appréhender la notion des 3 réalités

*Exemples d'activités pédagogiques : autodiagnostic, brainstorming, exercices ludiques en sous-groupe ou binôme, quiz et mises en situation*

### Objectif #2 – Mieux se connaître pour améliorer sa relation à soi & aux autres

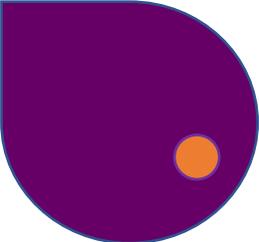
- 2.1 Ressentir et partager une émotion
- 2.2 Identifier les émotions et leurs rôles
- 2.3 Ressentir les interactions et les émotions dans le travail en équipe
- 2.4 Mesurer l'importance des émotions et questionner notre manière de les gérer

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'applications des techniques*

### Objectif #3 – Découvrir l'EQ-i et la Roue de Bar ON

- 3.1 Découvrir la roue et se familiariser avec les concepts
- 3.2 S'approprier les 5 domaines et les 15 compétences émotionnelles
- 3.3 Comprendre ses forces

*Exemples d'activités pédagogiques : mises en situations et échanges*



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 2 jours

## Tarif

- ◆ 1 450€ à 1 500€ net\*, phase amont comprise, selon adaptation aux besoins
- ◆ Option : diagnostic EQ-I 2.0 + 40 min. de debriefing individuel en amont de la formation : 250€/pers.

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# MIEUX APPRÉHENDER LE STRESS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



## Objectif #4 – Mettre en place des comportements plus aidants

- 4.1 Approfondir les compétences « gestion du stress » de l'EQ-i : flexibilité, tolérance au stress & optimisme
- 4.2 Mettre en place des comportements plus aidants : zoom sur l'expression des besoins (CNV)
- 4.3 Eliminer les agents stressants et atténuer les réactions de stress

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices pédagogiques ludiques en sous-groupe ou binôme, quiz et mises en situation*

## En amont de la formation :

*Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :*

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences
- ◆ Un livret de fiches outils/exercices qui reprend l'ensemble des exercices réalisés pendant la formation et permet aux stagiaires de garder une trace des travaux réalisés. Il peut être imprimé ou suivi sur écran pendant la formation

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, exercices ou mises en situation corrigées
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thiéfine – [isabelle.thiefine@mirtain.com](mailto:isabelle.thiefine@mirtain.com)

## Les + de la formation

*La formation est dispensée par une formatrice certifiée en 2022 par le Centre de l'Intelligence Emotionnelle .*



## Indicateurs de satisfaction

**99 %\*** des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **96%\*\***

*\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2024*

*\*\* Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2024*

*Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter*

Catalogue 2025

Pour toute inscription et informations :

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)



MAJ : janvier 2025

*\* Par décret, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise mes modalités tarifaires*