

# Autogestion des émotions et du stress dans le travail

**Rappel des objectifs :** Resituer la place et l'influence de la régulation émotionnelle dans le travail.

- Comprendre l'origine et la fonction des émotions positives ou négatives
- Acquérir des outils de régulation tonico-émotionnelle, pour se relâcher, revenir à soi/au calme.
- Renforcer son intelligence émotionnelle : identification des émotions chez soi, distinction soi/l'autre, affirmation de son positionnement.
- Identifier comment faire évoluer l'articulation vie professionnelle et vie familiale

**Rappel public concerné**

- Infirmières, orthoptistes, orthophonistes et autres professionnels paramédicaux.
- Psychologues. Médecins en exercice.
- Autres professionnels du soin et du prendre soi (Petite Enfance).

**Rappel moyens pédagogiques**

- Préalable : autoquestionnaire.
- Pratiques d'outils psychocorporels, échanges, apports, mises en situation, jeux-cadres.

## PROGRAMME

**Jour 1 matin : de 9h à 12h30**

- Présentation
- Retour synthétique sur les autoquestionnaires
- Partage à partir d'une pratique : évoquer ce que je veux.
- Emotions perturbatrices : les situer, identifier les contextes.
- Apport : mécanismes de stress, lien entre pensées/besoins/émotions/sensations
- Situer son profil, cibler ses zones de fragilités grâce à ses attitudes
- Outil de régulation tonique

**Jour 1 après-midi : de 14h à 17h**

- Exploration d'outils de relâchement
- A partir des situations compliquées : identifier des besoins en jeu
- Apport : lorsque l'empathie n'est plus là : signes de stress, facteurs du burn-out
- En cas d'urgence : exploration d'outils
- Mini-régulation de fin de J1

**Jour 2 matin : de 9h à 12h**

- Exploration : écoute-express, technique d'auto-écoute
- Place de l'autoempathie dans le travail
- Mises en situations : solutions, à partir des situations stressantes rencontrées

**Jour 2 après-midi : de 14h à 17h**

- Exploration d'outil d'acceptation : à propos rapport à l'émotion
- Développer l'entraide dans un groupe de pairs : exemple de co-développement
- Equilibre organisation de travail/vie personnelle : identification de leviers.
- Entretien du bien-être dans le travail : outils
- Cloture, bilan.