

GESTION DU STRESS ET PERFORMANCE ÉMOTIONNELLE

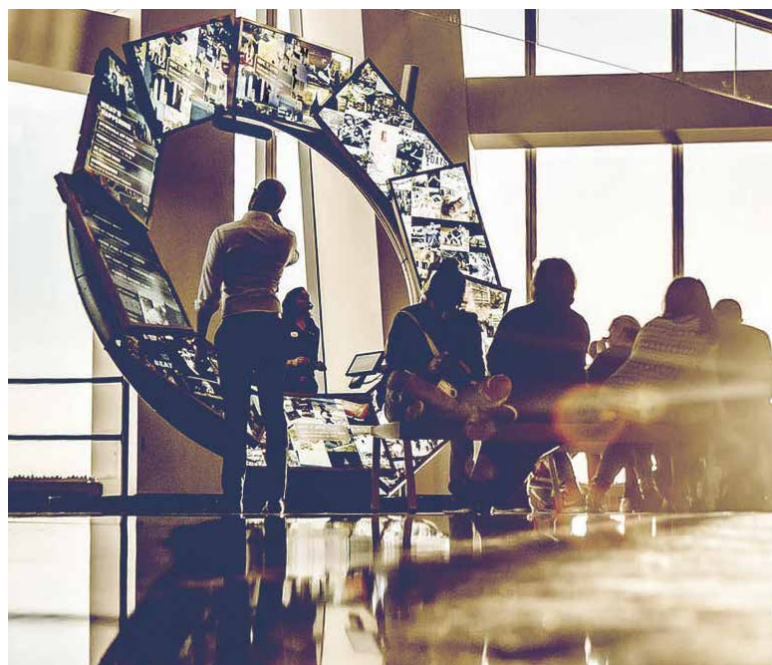


GESTION DU STRESS ET PERFORMANCE ÉMOTIONNELLE

| PRÉSENTATION |

Prendre la parole en public, faire preuve d'assertivité, résister à la pression interne, préparer un rendez-vous important, faire face à une situation de tension, gérer un conflit ou encore récupérer après une épreuve difficile ne s'improvise pas. Pour faire face, il faut savoir ventiler ses émotions dégradées, dompter son stress, prendre soin de soi et porter un regard serein vers l'avenir. Sans quoi la performance des collaborateurs s'effondre, sans même évoquer de leur santé psychologique et physiologique.

La formation Gestion du stress et performance émotionnelle aide tout collaborateur, quel que soit son niveau, à reprendre l'ascendant émotionnel pour s'épanouir dans la durée et développer son impact relationnel.



| INSTRUCTEURS |

*La première journée est animée par Thibaut Guiraud.
La deuxième journée est conduite par Stéphane Charlot.*



STÉPHANE CHARLOT

Diplômé de l'École Nationale Supérieure des Officiers de Police, Stéphane Charlot a occupé différents postes au sein du GIPN avant de devenir adjoint-chef du groupe d'intervention du RAID, puis capitaine au sein de la section antiterroriste. Aujourd'hui, au sein d'ADN Group, Stéphane est la référence de la préparation mentale, la gestion du stress et le leadership.



THIBAUT GUIRAUD

Docteur en physiologie, directeur de clinique et auteur d'une cinquantaine d'articles scientifiques, Thibaut Guiraud est un éminent spécialiste de la gestion du stress, la récupération et de la nutrition. Au sein d'ADN Group, Thibaut forme et accompagne des dirigeants pour maintenir leur performance en situation dégradée.

| OBJECTIFS |

- ◆ **Apprendre** à évoluer sereinement dans des environnements incertains
- ◆ **Ventiler** ses émotions dégradées en situations dégradées
- ◆ **Maîtriser** l'impact du stress sur soi et sur les autres
- ◆ **Développer** son aura relationnelle
- ◆ **Prendre soin** de soi physiologiquement et psychologiquement



1

GESTION DU STRESS

- ◆ Comprendre les mécanismes du stress et ses effets délétères
- ◆ Cartographier les risques personnels liés à une mauvaise gestion du stress
- ◆ Reprendre l'ascendant sur le stress négatif
- ◆ Améliorer sa performance de base grâce au stress positif
- ◆ Prendre du plaisir sous l'effet du stress

2

INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

- ◆ Développer sa maturité émotionnelle
- ◆ Améliorer sa capacité d'influence en situation de tension
- ◆ Faire grandir son acuité situationnelle
- ◆ Se synchroniser sur l'autre en fonction de son état émotionnel
- ◆ Gérer les conflits pour gagner l'adhésion de tous

3

PERFORMANCE PHYSIOLOGIQUE

- ◆ Optimiser son organisation professionnelle et ses priorités
- ◆ Améliorer son focus attentionnel
- ◆ Apprendre à dormir efficacement pour récupérer
- ◆ Rester performant dans la durée par l'exercice physique
- ◆ S'approprier les secrets de la nutrition et l'hydratation pour maintenir son efficacité

| MODALITÉS PÉDAGOGIQUES |

La formation Gestion du stress et performance émotionnelle se déroule sur 2 jours, au cours desquels les formateurs alternent subtilement apports théoriques et mises en pratique.

| TARIF |

Le coût est de **1 500 euros HT par participant**. Il comprend :

- ◆ Le questionnaire en amont de la formation
- ◆ Les deux jours de formation
- ◆ Les petits déjeuners d'accueil, les pauses et les repas
- ◆ Le livret des enseignements et de suivi (20 pages)



Cette formation est éligible au CPF et permet donc de bénéficier d'un financement gouvernemental.



ADN Group est un organisme de formation certifié et enregistré sous le numéro 11755092475. Les masterclass et formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation.



Toutes les formations de l'Agence des Négociateurs répondent aux exigences du décret Qualité du 30 juin 2015 et sont référencées par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.

SCHOTT NY
CRISIS NEGOTIATION TEAM
ADN
FR

ADNGROUP

INTERNATIONAL NEGOTIATION AGENCY

9 RUE GUÉNÉGAUD | 75006 PARIS



01 58 56 26 25



www.adngroup.com



contact@adngroup.com