



Compétence – Autorégulation Elebo



Comprendre l'autorégulation



BOOST
TRAIN & RETAIN

What is Self-Regulation?

Exploring the Foundation of Emotional and Behavioral Control

Definition: Self-regulation involves managing one's behavior, emotions, and thoughts towards achieving long-term goals.

Behavioral

Regulation: Choosing actions aligned with your goals.

Emotional Regulation: Managing emotional responses in various situations.

Cognitive Regulation: Modulating responses within cognitive activities.

Significance: Critical for adaptive and positive behavior in personal and professional life.



Causes of Poor Self-Regulation

Les défis de l'autorégulation

Identifier les déclencheurs et les facteurs de stress courants

Facteurs de stress personnels : manque de sommeil, mauvaise alimentation, activité physique minimale.

Facteurs de stress environnementaux : surcharge de travail, relations toxiques, manque de soutien social.

Indicateurs comportementaux : procrastination, impulsivité, explosions émotionnelles.

Impact : Une mauvaise autorégulation peut entraîner du stress, de l'épuisement professionnel et des problèmes de santé.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Améliorer l'autorégulation

Développer des compétences d'autorégulation plus solides

Stratégies et pratiques efficaces

Pleine conscience : se concentre sur la conscience intense de ce que vous ressentez et ressentez sur le moment, sans interprétation ni jugement.

Restructuration cognitive : Modification des pensées destructrices ou des réactions inappropriées.

Renforcement de la résilience : Améliorer votre capacité à faire face à l'adversité.

Techniques : pratiquez des exercices comme la respiration profonde, la méditation et la fixation de petits objectifs gérables.



Outils d'autorégulation

Outils pour améliorer l'autorégulation

Exercices pratiques et ressources

Journal de réflexion quotidien : enregistrez et réfléchissez aux expériences, émotions et réponses quotidiennes.

Atelier de définition d'objectifs : apprenez à définir des objectifs SMART spécifiques, mesurables, réalisables, pertinents et limités dans le temps.

Application : Comment et quand utiliser efficacement ces outils pour améliorer l'autorégulation.



Mettre en œuvre l'autorégulation sur le lieu de travail

Autorégulation au travail

Appliquer les compétences dans un environnement professionnel

Relations professionnelles : Gérer les réactions et les interactions avec les collègues.

Gestion de la charge de travail : techniques pour gérer le stress et éviter l'épuisement professionnel.

Rétroaction et adaptation : utilisez des critiques constructives pour améliorer les résultats du travail.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



Measuring Improvement

Suivi des progrès de l'autorégulation

Méthodes et outils d'évaluation de l'amélioration

Outils d'évaluation : listes de contrôle d'auto-évaluation, formulaires de commentaires et applications de suivi des progrès.

Techniques d'examen : examen régulier des objectifs et des réponses émotionnelles pour mesurer la croissance.

Stratégies d'adaptation : comment ajuster vos stratégies en fonction des résultats de l'évaluation.



Conclusion et aller de l'avant



Committing to Continuous Self-Regulation

The Path Towards Sustained Personal and Professional Development

Long-Term Commitment: Importance of regular practice and continual learning.

Lifelong Skills: How maintaining self-regulation can improve overall quality of life and professional success.





Funded by
the European Union

El europeo Comisión apoyo para el producción de este publicación hace no constituir un respaldo de la contenido cual refleja el puntos de vista solo de los autores , y el Comisión no se puede celebrar responsable para cualquier uso que puede hacerse de la _ información contenido en el mismo .

