

La gestion du stress et des émotions

OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION

Faire face à toute situation avec du recul et de la relativité

PROGRAMME

Définir le stress et en comprendre les mécanismes

A partir d'une évaluation initiale personnalisée :

- Définir et comprendre les mécanismes du stress négatif/positif
- Analyser et évaluer son stress
- Comprendre les différents types de stress

Identifier les symptômes, les causes du stress et des émotions

- Comprendre le Syndrome Général d'Adaptation (SGA)
- Identifier les réactions du stress au niveau physiologique, psychologique et comportemental
- Analyser le stress dans le cadre professionnel et personnel

Améliorer son attitude et exploiter son stress de façon positive

- Qu'est-ce que le quotient émotionnel ? Comprendre ses émotions
- Réaliser son analyse fonctionnelle et ses propres « stressseurs »
- Adopter la stratégie anti-stress quel que soit le cadre

Développer sa stratégie anti-stress par les techniques d'ancrage et de visualisation

- Prendre conscience de son comportement
- S'entraîner aux exercices d'ancrage
- Pratiquer la visualisation positive
- Adopter la pause recentrage

Mettre en place un plan d'action personnalisé

PUBLIC VISE

Tout public

PREREQUIS

Aucun diplôme, titre ou certificat n'est exigé

MODALITES

Formation inter entreprise :

Organisation : 4 participants minimum et 8 maximum.

Modalité : en visio-formation.

Langue : en français.

Durée : 7 heures (1 jour)

Dates : nous contacter.

Tarif Inter entreprise : 900 € HT par personne, hors entretien individuel

Accessibilité : formation en visioconférence, accessible aux personnes en situation de handicap.

Délai d'accès après inscription : 1 mois.

Moyens pédagogiques : Alternance théorie et pratique avec étude de cas et outils d'analyse.

Evaluation : tout au long du parcours sous forme de tests et de quiz

Formation intra entreprise :

Organisation : en individuel ou en groupe.

Modalité : en visio-formation.

Langue : en français.

Durée : 7 heures (1 jour)

Tarif Intra entreprise : sur devis, nous contacter.

Accessibilité : formation en visioconférence, accessible aux personnes en situation de handicap.

Délai d'accès après inscription : 1 mois.

Moyens pédagogiques : Alternance théorie et pratique avec étude de cas et outils d'analyse.

Evaluation : tout au long du parcours sous forme de tests et de quiz