

Gestion du stress

Public visé : Tout public Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Durée : 1 jours

Heures : 7 h

Effectifs : 10

Délai accès : 6 mois

Prix : 150 € / pers.

Accessibilité : Locaux accessible aux personnes en situations d'handicap. Pour toute demande particulière, nous contacter

Apprenez des techniques pour mieux gérer votre stress et améliorer votre bien-être au travail.

OBJECTIFS

Expliquer le lien entre stress et émotion Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives Garder le contrôle de ses émotions

DÉOUCHÉS

Sans objet

ÉQUIVALENCES

Sans objet

SPÉCIALITÉ

Développement des capacités comportementales et relationnelles

MOYENS MATÉRIELS ET HUMAINS

Support de cours Ecran interactif Alternance de théorie et de pratique

QUALIFICATION DE L'INTERVENANT

Formateur spécialisé et expérimenté ayant plusieurs années d'expérience dans le domaine.

Programme

Expliquer le lien entre stress et émotion

- Définir le stress

Les origines du stress

Les différentes formes de stress

- S'approprier le mécanisme pensée émotion action

L'émotion cachée derrière le stress Les contours de la peur Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

- Identifier les facteurs de stress

Le stress au travail Les principales sources de stress

- Activer ses sources de motivation au quotidien

Émotion, force et sens Ce que je peux améliorer Garder le contrôle de ses émotions

- Gérer ses émotions

4 étapes pour gérer ses émotions De l'émotion à l'action

- Faire face aux jeux psychologiques

Le triangle de Karpman La posture adulte