

Gérer son stress et ses émotions

Tout individu peut être confronté à des situations diverses pouvant se révéler stressantes dans le cadre de son activité professionnelle. Pour y faire face, la compréhension des mécanismes du stress est indispensable afin de pouvoir mieux comprendre et gérer ses émotions. Cette formation vous donnera des clefs pour mieux se comprendre et comprendre l'autre afin de prendre la distance sur les situations complexes rencontrées.

Public

Toute personne travaillant dans le champ de l'ESS

Prérequis

Aucun

Durée

2 jours, soit 14 heures

Dates

21 et 22 novembre 2022

Lieu

PARIS



Objectifs pédagogiques

- Mieux appréhender la compréhension du comportement humain
- Identifier les facteurs de stress et situations potentiellement stressantes
- Appréhender les mécanismes et effets du stress
- Identifier la palette des émotions
- Gérer ses émotions et mieux comprendre celles des autres,
- Renforcer la confiance en soi et prendre de la distance



Programme

Les émotions et les sentiments

- Définition des émotions et des sentiments
- Le panel des émotions
- Les émotions positives

La gestion du stress et des émotions

- Les faits, opinions et sentiments
- La gestion et l'utilisation de son stress de manière constructive
- Les techniques de relaxation

L'estime et la confiance en soi

- Assertivité et développement du potentiel individuel
- Relativiser et prendre de la distance
- Les leviers et les ressources internes

La mécanique du stress

- Les mécanismes du stress
- Les effets du stress sur soi-même et dans sa relation avec les autres
- Les situations potentiellement stressante

Les signes de reconnaissance et l'expression de ses besoins

- L'identification et l'appropriation les signes de reconnaissance
- Le lien entre les émotions et les besoins chez soi et chez les autres
- La formulation d'une demande pour combler un besoin

Gérer son stress et ses émotions

Tarif

Tarif : 640 € TTC par personne

Tarif adhérent-Régie : 620 €

TTC par personne

Tarif groupe : nous consulter

Intervenants pressentis

Thierry Bravo

Formateur consultant spécialisé sur les compétences psychosociales. Il accompagne depuis plusieurs années les salariés sur ces questions.

Taux de satisfaction

90% de nos stagiaires satisfaits de nos formations en 2021



Modalités pédagogiques et d'évaluation

Nos méthodes d'animation visent à rendre les stagiaires acteurs et actrices de la formation : notre approche pédagogique est alimentée par les situations professionnelles vécues au quotidien.

Les mises en situations, les études de cas et constructions de réponses collectives et, la formalisation d'outils transférables comptent parmi nos techniques préférentielles. En fonction des objectifs de la formation et, de la composition du groupe, d'autres techniques peuvent être choisies : simulations et études de situations, rencontres pluri-professionnelles, groupes de mutualisation, analyse d'outils existants.

Nous veillons à alterner les apports théoriques, méthodologiques et/ou règlementaires et à les présenter en lien avec les pratiques de travail quotidiennes. L'alternance des modalités de participation (individuelles, en sous-groupe, en grand groupe) est employée pour faciliter les acquisitions et maintenir l'attention des stagiaires.

Auto-évaluation de l'atteinte des objectifs pédagogiques par les stagiaires.



Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap

Soucieux de l'accès à tous-tes à nos formations, qu'elles qu'en soient les modalités, nous vous invitons à vous rapprocher de nous afin de trouver ensemble la solution la plus adaptée à vos besoins.



Modalités et délai d'accès

Vous avez jusqu'à deux semaines avant l'entrée en formation pour nous adresser votre demande d'inscription.

L'inscription se fait directement en contactant Cécile LANDRY au 01 79 35 36 64 ou à accueil@passages-formation.fr