

Gérer son stress et comprendre 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 et Lieu

28 et 29 mars 2024 à Paris

Tarifs

Tarif : 640 € TTC par personne

Tarif adhérent-Régie : 620 €
TTC par personne

Accès aux personnes en situation de handicap à la formation

Rapprocher vous de notre référente handicap, Sabrina CORTES afin de trouver une solution d'adaptation à vos besoins :

accueil@passages-formation.fr

Modalités d'inscription et délai d'accès

Clôture des inscriptions deux semaines avant le début de la formation.

Inscription et informations auprès de Cécile Landry

Tel : 01 79 35 36 64

Mail: accueil@passages-formation.fr



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
- La mécanique du stress : les situations, les effets sur moi et dans la relation à l'autre
- La gestion du stress et la compréhension de ses émotions
- Les signes de reconnaissance et l'expression de ses besoins
- L'estime et la confiance en soi ; assertivité et développement du potentiel individuel



Modalités pédagogiques et d'évaluation

Modalités pédagogiques :

Pédagogie inductive et bienveillante s'appuyant sur des mises en situation, des apports de connaissances et de méthodologies du formateur, d'échanges de pratiques et de ressources entre les participants.

Modalités d'évaluation :

Grille d'auto-évaluation individuelle des connaissances au début de la formation et des acquis en fin de formation par le stagiaire

Un questionnaire de satisfaction du stagiaire

Un bilan de l'intervenant reprenant les objectifs initiaux et réalisés