

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

12 et 13 octobre 2023

Tarifs

Tarif : 640 € TTC par personne

Tarif adhérent-Régie : 620 €

TTC par personne

Modalités

pédagogique et d'évaluation

Voir p.7 et 8

Modalités d'accès aux personnes en situation de handicap à la formation

Voir p.7

Intervenant pressenti

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



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

Modalités et délai d'accès

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

Pour de plus amples informations vous pouvez contacter Cécile Landry :

01 79 35 36 64

accueil@passages-formation.fr