



GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Code DP01

PUBLIC

- Toute personne désirant apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress ainsi que celui de ses collaborateurs.

PREREQUIS

- Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Exposés dynamiques et interactifs
- Mises en situations professionnelles
- Mobilisation d'ateliers personnalisés
- Mobilisation d'un portail de ressources digitales favorisant les apprentissages individuels et collaboratifs : e-learning, MOOC, Serious Games, quizz, réseau social d'apprentissage
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

MODALITES DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

- Questionnaires
- Exercices

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Mieux gérer ses émotions et celles d'autrui
- Développer son intelligence émotionnelle
- Mieux gérer son stress et celui de ses collaborateurs
- Agir pour limiter les conséquences néfastes du stress

PROGRAMME

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ?

- Facultés à développer pour être émotionnellement intelligent
- Pourquoi développer l'intelligence émotionnelle en entreprise
- Vos axes de développement

Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser

- Comment fonctionne le cerveau
- A quoi servent les émotions
- Utiliser le message des émotions pour apprendre à les maîtriser

Comment gérer ses émotions ?

- Des principes pour mieux gérer vos émotions
- Des principes pour développer votre conscience de soi et votre maîtrise de soi
- Des techniques clés à utiliser dans l'action

GERER SON STRESS

Qu'est-ce que le stress ?

- Ce qu'est le stress
- Son fonctionnement
- Son action sur vous de manière générale et au travail

Analyser et évaluer votre stress

- Votre niveau de prédisposition au stress
- Votre niveau optimal de stress
- Qu'est-ce que « l'échelle d'ajustement social » ?
- Les principes sources de stress en entreprise

Faire face au stress typique du manager

- Comment lutter contre les stress typiques d'un manager
- Comment appliquer les méthodes de lutte contre le stress à votre cas particulier



820 €HT
par personne



3 à 6
participants



2 jours



Planification tout au long de
l'année, sur réservation

N° déclaration d'activité
72 33 000 12 33
SIRET – 781843073
NAF – 8532Z
N° Qualiopi – 8575624

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Agnès VEDRENNE www.formation-maisonindustrie.com
a.vedrenne@afpiso.com
06 81 65 35 43

Valérie VOLEAU
v.voleau@afpiso.com
06 85 70 62 67