



## GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

### 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
- Utilisation d'outils d'autodiagnostic
- Analyse de situations, jeux de rôles, entraînements, partage de bonnes pratiques

### MODALITES DE SUIVI ET D'EVALUATION

- 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 ?

- Développer sa faculté pour être émotionnellement intelligent
- Pourquoi développer l'intelligence émotionnelle en entreprise
- Vos axes de développement

##### Comprendre ses émotions pour mieux les maîtriser

- Découvrir les émotions essentielles
- Comprendre la logique des émotions - déclencheur - émotion - besoin
- A quoi servent les émotions ?
- Identifier les dysfonctionnements émotionnels appris

##### Comment utiliser et gérer ses émotions

- Utiliser le message des émotions pour apprendre à les maîtriser
- Développer votre conscience de soi et votre maîtrise de soi
- Exprimer son ressenti émotionnel par la communication positive
- Écouter les émotions des autres avec empathie

#### GERER SON STRESS

##### Qu'est-ce que le stress ?

- Qu'est-ce que 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 principales sources de stress en entreprise

##### Savoir se détendre et se recentrer

- Découvrir des méthodes de respiration
- Acquérir des techniques de relaxation
- Les mettre en pratique quotidiennement : trucs et astuces

##### 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



Nous consulter

N° déclaration d'activité  
72 33 000 12 33  
SIRET – 781843073  
NAF – 8532Z  
N° Qualiopi – 8575624  
MAJ 1/09/24

INFORMATIONS ET INSCRIPTION  
info@afpiso.com  
www.formation-maisonindustrie.com