



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

- 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

