

GESTION DU STRESS

formation
actias

ET DES EMOTIONS

Public	Toute personne souhaitant modifier sa relation au stress	Tarifs : 980€ en intra 370€ en inter
Prérequis	Aucun	Durée 7 h
Accessibilité PSH	Nous consulter pour étude de faisabilité	Nombre de personnes : 3 à 12 maximum

Présentation de la formation

Le stress est un fléau consécutif à l'intégration dans un milieu non maîtrisé. Une exposition trop haute ou trop longue peut nuire au sentiment de bien-être au travail. Apprendre à la reconnaître (pour soi ou pour les autres) et à le gérer diminue l'absentéisme et le sentiment de mieux être et augmente la performance.

Objectif de la formation

- Comprendre et savoir accueillir les émotions
- Comprendre le stress
- Connaître les mécanismes du stress
- Savoir gérer son stress

Nos points forts

Formation axée sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.
Tous nos apprentissages sont dispensés en présentiel et à distance en simultané au besoin.
Formation Inter et Intra. Si vous optez pour des cursus en intra, nous pouvons élaborer avec vous un nouveau calendrier.

Modalité d'évaluation	Outils	Méthodes mobilisées
Pas d'examen, mais des feed-back tout au long de la formation. Partages et retour d'expérience. Quiz, questionnaire Contrôle continu	Jeux de rôle Brainstorming Kahoot Wooclap	Exposés théoriques, démonstrations et applications pratiques. Bienveillance et partage sont les maîtres mots de cette formation Mutualisation d'expérience. Mise en place d'un plan d'action personnalisé.

GESTION DU TEMPS

formation
actias

& des priorités

PROGRAMME

COMPRENDRE ET SAVOIR ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS

- Les différentes émotions
- Que veut dire une émotion
- Reconnaître une émotion
- Comment j'accueille une émotion pour moi, pour les autres

COMPRENDRE LE STRESS ET CES MÉCANISMES

- Les mécanismes du stress au niveau physiologique
- Quelles attitudes face au stress
- Nous ne sommes pas tous égaux face au stress
- Les différents stress

SAVOIR GERER SON STRESS

- La cohérence cardiaque
- Le lâcher-prise

14 heures de formation entrecoupées de travail en autonomie afin de permettre la mise en application et la rétroaction.

Prochaine Session

Demande : info@atelier-actias.com – 06 88 18 46 18

Nous consulter

