

PROGRAMME DE FORMATION

ENVISAGER LE STRESS ET CANALISER MES EMOTIONS

MODALITES

- Durée : 14h (2 jours)
- Nombre minimum de participants : 4
- Nombre maximum de participants : 10
- Présentiel

PROFIL DES APPRENANTS

- Toute personne souhaitant apprendre à appréhender son stress, reconnaître ses émotions et adapter son comportement en fonction des situations.

PREREQUIS

- Aucun

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes du stress
- Reconnaître ses propres facteurs de stress, ses propres symptômes
- Evaluer les conséquences du stress dans son quotidien
- Identifier et décrire les émotions de bases
- Evaluer l'impact de ses émotions
- Découvrir et mettre en pratique des méthodes pour gérer ses émotions et son stress
- Adapter sa communication à ses interlocuteurs
- Identifier et appliquer des routines préventives et des pistes pour prendre soin de soi au travail

CONTENU DE LA FORMATION

- Le stress, comment ça marche ?
- Les émotions et les principes d'intelligence émotionnelle
- Le terreau des émotions – Croyances & perceptions
- Je prends conscience de mon fonctionnement interne
- Je prends conscience de mon fonctionnement avec les autres
- J'adapte ma posture en restant authentique
- Je m'organise pour limiter le stress
- J'écoute mon corps, je me reconnecte à lui

ORGANISATION DE LA FORMATION

- Formateur professionnel certifié :
Erick MATHIEU, Consultant – Coach – Formateur
- Moyens pédagogiques et techniques :
 - Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation
 - Questionnaire de positionnement
 - Tests psychométriques
 - Documents supports de formation récapitulatifs des apports (format électronique)
 - Bloc note
 - Plateforme numérique collaborative
 - Exposés théoriques au service de l'application concrète
 - Vidéos
 - Etude de cas concrets. Formation pratique et tournée vers les réalités de terrain
 - Mise en situation, jeux de rôle
 - Partage d'expériences
 - Individualisation de la formation
- Suivi et Evaluation
 - Feuille de présence
 - Questions orales ou écrites (QCM).
 - Mises en situation
 - Formulaire d'évaluation de la formation (à chaud, à froid)
 - Certificat de réalisation de l'action de formation

TARIF

Cette formation est dispensée pour un coût de 459 euros HT par participant.
Devis sur mesure à la demande pour une formation intra-entreprise.
Exonération de TVA en vertu de l'article 261-4-4°-a du Code Général des Impôts.
Organisme de formation certifié : financement OPCO possible

ACCESSIBILITE – HANDICAP

Dans le cas où certains apprenants se trouvent en situation de handicap, veuillez nous contacter afin que nous prenions en compte les besoins spécifiques.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription est réputée acquise lorsque la convention/le contrat, ainsi que le devis sont signés.
Les inscriptions sont acceptées jusqu'à 15 jours avant la date de démarrage effective de la session. A noter que, si le minimum requis de participants n'est pas atteint un mois avant la date de démarrage effective de la session, alors la session est annulée.