QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



GERER SON STRESS ET SES EMOTIONS

MODIFIER SA RELATION AU STRESS ET DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE ET RELATIONNELLE

INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	22248
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout personnel
Formateur :	Comédien professionnel
Durée :	2 jours (14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 2 800 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

* Exonération de TVA sur la formation.
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.

COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Identifier les facteurs déclencheurs de stress
Utiliser les techniques de gestion du stress et des émotions
Adapter sa posture pour améliorer ses relations

METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels
Exercices pratiques
Mises en situations

PROGRAMME

GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS DE MANIÈRE QUOTIDIENNE

Pratiquer les 5 stratégies qui réduisent le stress et régulent ses émotions
Pratiquer les 5 stratégies pour améliorer son quotient émotionnel
Identifier l'impact des émotions et du stress dans sa vie quotidienne et sur la performance
Pratiquer une communication adaptée pour exprimer ce qui ne va pas
Être capable d'adapter son statut émotionnel selon les situations
Lâcher sa position pour identifier les besoins, les émotions et les motivations sous-jacentes de l'Autre
Utiliser différentes techniques pour désamorcer une tension
Mettre en œuvre différentes méthodes de connexion pour améliorer ses relations interpersonnelles
Savoir Identifier ses émotions et mieux les communiquer
Pratiquer une écoute absolue
Test de son niveau de stress au quotidien
Développer un leadership sur son stress quotidien en créant sa journée chef-d'œuvre
Identifier les leviers de concentration
Identifier son cercle d'influence et développer sa dimension personnelle pour gérer son stress et ses émotions
Test de son quotient émotionnel
Les 6 grandes composantes de la résilience
Développer sa frise de résilience personnelle
Identifiez, à travers un modèle, ses forces de caractère dominantes
Mobiliser ses ressources et instaurer les mécanismes pour se relever d'un échec et repartir
Construire son plan de résilience

UNE APPROCHE RÉSOLUMENT ACTIVE ET EXPÉRIENTIELLE