



GÉRER LES ÉMOTIONS, LE STRESS & LES CONFLITS.



PROFIL

Tout collaborateur cherchant à comprendre le stress & ses effets pour mieux gérer ses émotions en milieu professionnel



PRÉ-REQUIS

Aucun

- Renforcer la confiance en soi & développer une attitude mentale positive
- Repérer les sources & les signes de stress
- Prendre de la distance par rapport à sa perception des situations problématiques
- Identifier ses ressources pour mieux les mobiliser
- Faire face aux situations anxiogènes

CONTENU

- Catégories de situations déstabilisantes et/ou anxiogènes dans le cadre d'une relation professionnelle
- Causes & mécanismes physiologiques de la sensation de stress
- Stratégies d'adaptation :
 - Refoulement,
 - Dénier,
 - Déplacement,
 - Rationalisation, sublimation
- L'émotion : vecteur de changement comportemental
 - Fonctionnement & caractéristiques des émotions
 - Les messages des émotions en situation professionnelle
- Techniques de mobilisation de ses ressources émotionnelles
- Les représentations sensorielles & leur utilisation
- Les « faux amis » : précipitation, renonciation, impatience
- Les schémas cognitifs bloquants & facilitants
- Techniques d'ancrage
- L'assertivité dans les relations professionnelles
- Notions de motivation professionnelle : élaboration d'un programme anti-stress individuel & personnalisé

MÉTHODE

- Mise en situation des participants
- Pédagogie par l'action : entraîner les participants aux différentes postures & donner les conseils adéquats

POINTS FORTS

- Remise d'une brochure synthétique

VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle de formation



INTERVENANT

Sophrologue
Éducateur Sportif confirmé



1 JOUR

Intra-établissement



275,00 €

Tarif groupe intra



CONTACT

Localisation, hébergement,
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

[NOUS CONSULTER](#)

