

La formation « Gestion du stress et des émotions » vous donne les outils pour développer vos qualités professionnelles : construire une vision positive et savoir communiquer au sein de votre équipe tout en surmontant les tensions.
Une personne, qui perçoit clairement ce qu'elle ressent, contrôle mieux sa vie.

PROGRAMME DE LA FORMATION

1. Premier jour

- ↳ Comment comprendre le phénomène et les causes des difficultés au travail ?
- ↳ Votre bilan face à cette situation.
- ↳ Quel type de stressé êtes-vous au travail ?
- ↳ Comment ne pas aggraver les effets négatifs ?
- ↳ Apprendre à mieux gérer ses priorités.
- ↳ Que faire lorsque vous vous sentez débordé ?
- ↳ Comment améliorer ses relations avec un collaborateur ou un client ?
- ↳ S'entraîner au contrôle respiratoire.

2. Deuxième jour

- ↳ Savoir détecter une situation de souffrance au travail dans son équipe.
- ↳ Prendre du recul et communiquer autrement.
- ↳ Apprendre des techniques simples de relaxation et détente musculaire.
- ↳ Bien communiquer et s'affirmer dans son travail.

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

PUBLIC	Tout salarié d'entreprise
PRÉREQUIS	Cette formation ne nécessite pas de prérequis. Toutefois, les résultats sont d'autant plus probants que les personnes choisissent ou acceptent elles-mêmes de participer à cette formation dans laquelle l'implication personnelle est un élément fort de la réussite.
OBJECTIFS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Être acteur de son bien-être face aux émotions négatives ↳ Développer de nouvelles compétences pour contrôler puis améliorer ses relations avec les autres et sa communication ↳ Permettre à son organisme de retrouver la flexibilité nécessaire pour adapter ses réponses émotionnelles face aux tensions professionnelles ↳ Prendre conscience de son impact sur les autres ↳ Développer ses qualités et son potentiel personnel ↳ Améliorer son efficacité relationnelle et sa performance managériale ↳ Mieux comprendre son fonctionnement personnel ↳ Développer de nouvelles compétences pour prendre la parole dans un groupe ↳ Prévenir des troubles liés au stress
POINTS FORTS	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Le fond de l'entretien et la forme sont associés dans ce programme ↳ L'implication active par l'entraînement à partir de situations réelles ↳ L'apprentissage est enrichi à la demande, par les feed-back, les perceptions en temps réel du stagiaire et de l'animateur ↳ Une approche préventive sur le long terme issue des travaux de recherche de scientifiques du CHRU de Lille et soutenue par la pratique clinique.
DUREE	2 jours
PRIX	Sur devis
DATE	Entrée et sortie permanente