GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS **AU TRAVAIL**

Développement Personne



OBIECTIFS:

- Comprendre les origines, les mécanismes et les effets du stress
- Identifier les différentes sources de stress
- Renforcer ses capacités et ses ressources dans un contexte stressant
- Mettre en pratique des actions adaptées pour un mieux-être personnel



PROGRAMME:

Expliquer le lien entre stress et émotion

Définir le stress

- Les origines du stress Les différentes formes de stress
- S'approprier le mécanisme pensée émotion action
- L'émotion cachée derrière le stress Les contours de la peur

Identifier les facteurs de stress et sources d'émotions positives

Identifier les causes de stress

- Le stress au travail Les principales sources de stress
- Activer ses sources de motivation au quotidien
- Émotion, force et sens Ce que je peux améliorer

Réguler ses émotions

Utiliser ses émotions

- Les étapes pour maitriser ses émotions De l'émotion à l'action
- Faire face aux jeux psychologiques
- Travailler sa posture

Gérer les situations conflictuelles

Objectiver la situation de conflit

- Les étapes vers le conflit L'expression de ses émotions et besoins S'affirmer sereinement
- Le comportement assertif Les positions de vie Jeux de rôle - Analyse de pratique

Trouver la sérénité au quotidien

Prévenir le stress

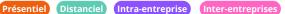
- La respiration - Le self-care au quotidien

Nourrir les émotions positives

- La stimulation des émotions positives - Le pouvoir de la gratitude

LE PARCOURS DE FORMATION:









- > Modalités pédagogiques : Mises en situation atelier de partage de pratiques et d'expérience – entraînement et feedback à la communication pour bien coordonner/coopérer
- Modalité d'évaluation : Quiz de connaissance La mise à l'épreuve réelle



Attestation de compétence

HOP' Formation - Saint-Brieuc

DURÉE

2 jours



PRÉREQUIS

Réf: DDP13



TARIFS



INTERVENANT

professionnel du développement



PUBLICS

Chef de produit, chef d'entreprise, Commercial, Web designer, ...



- > Cette formation vous permettra de prendre du recul sur vos réactions face au stress
- > Permet d'identifier des leviers d'actions permettant un meilleur confort psychologique et physique