ÎLE-DE-FRANCE
Axe 3 : Qualité de vie au travail

La gestion du stress et l’intelligence émotionnelle

Contexte

Sera renseigné ultérieurement

Objectifs

Comprendre les mécanismes et causes du stress dans son milieu professionnel. Identifier les situations stressantes vécues par l’équipe.Reconnaître les effets du stress au niveau physique, psychique et comportemental. Découvrir et développer ses ressources pour gérer son stress et affronter les situations stressantes

Renseignements complémentaires

Durée : 2 jours **Programme :** Introduction et identification de sa relation au stress. La notion du stress. Évaluation de son propre stress. La prise en compte de son état de stress et les leviers pour agir en état de stress.L’attitude d’assertivité au service de la gestion du stress et de ses émotions. Les techniques de relaxation et régulation pour gérer ses émotions. Les techniques de visualisation et de concentration. Les techniques de gestion des émotions : les siennes et celles de son interlocuteur. Les techniques de communication pour diminuer le stress et les con

Public
Tout public

Exercice
2024

Nature
AFR

Organisé par
EXCELLENS FORMATION