

NORD-PAS DE CALAIS

Axe 2 : Ressources humaines et qualité de vie au travail

Gestion du stress et l'intelligence émotionnelle- EXCELLENS

Contexte

Ce marché peut être déployé par plusieurs organismes de formation. Ci-dessous le programme détaillé d'EXCELLENS FORMATION

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

Financement

Fonds mutualisés ANFH ou sur le plan DPC de l'établissement pour le personnel médical

Dates

Voir calendrier en annexe

Validité du marché

25/03/2024

Programme

Introduction et identification de sa relation au stress

La notion du stress

Evaluer son propre stress

La prise en compte de son état de stress et les leviers pour agir en état de stress

<https://www.anfh.fr/les-offres-de-formation/AXFPVXjdgT3vWDLrMdZ>

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 interlocuteurs

Les techniques de communication pour diminuer le stress et les conflits relationnels

Les techniques de communication pour désamorcer les situations déstabilisantes

Bilan personnel et élaboration d'un plan d'action individuel

Exercice

2021

Code de formation

AFR 2.08

Nature

AFR

Organisé par

EXCELLENS FORMATION

Durée

14 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences