

La gestion du stress et l'intelligence émotionnelle

Contexte

-

Objectifs

- Comprendre les mécanismes et causes du stress dans son milieu professionnel.
- Découvrir et développer ses ressources pour gérer son stress et affronter les situations stressantes.
- Identifier, comprendre et accepter ses émotions.
- Acquérir les méthodes et réflexes pour faire face aux pressions.

Renseignements complémentaires

Modalité d'organisation En présentiel ou en distanciel

Durée 2 jours consécutifs

Programme

- L'identification de sa relation au stress.
- Le repérage des facteurs stressants en situation de travail.
- Les leviers pour agir en état de stress.
- Les ressources mobilisables pour agir contre le stress.
- Les techniques de communication pour diminuer le stress, les conflits relationnels et désamorcer les situations déstabilisantes.
- Les méthodes et réflexes pour faire face aux pressions.

Le programme varie en fonction de l'organisme retenu. Pour plus d'informations, contactez la délégation.

Public
Tout public.

Exercice
2022

Nature

AFR

Organisé par

Offre multi-attributaire : IME Conseil ou Excellens Formation

Durée

NON CONNUE A CE JOUR