



PRÉVENIR ET GÉRER LES EMOTIONS ET LE STRESS

Pour être serein en toutes situations



Cette formation permet d'apprendre à prévenir et gérer ses émotions et le stress, grâce à la gestion des modes mentaux, exercices simples et faciles à reproduire au quotidien.

PUBLIC : Tout public

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Identifier et interpréter les causes de ses diverses réactions et de son stress
- Acquérir des outils pratiques à mettre en oeuvre, à chaud » et au quotidien pour mieux gérer ses tâches professionnelles
- Développer durablement ses capacités d'adaptation en toutes circonstances

DEMARCHE PEDAGOGIQUE :

Des outils simples utilisables de suite, un modèle scientifique, innovant, issu des récentes recherches en neurosciences.

- Ecoute, propositions, partage et implication des stagiaires
- Contenu théorique abordé en s'appuyant sur des situations et exemples concrets rencontrés sur le terrain par la formatrice et des stagiaires
- Mises en situations
- Support remis aux stagiaires

PROGRAMME :

Comprendre son stress et sa réactivité émotionnelle

- D'où proviennent les émotions et le stress ? Quels sont les différents types de stress ?
- Pourquoi stresse-t-on ?
- Conséquences du stress

Découvrir quels sont nos modes de fonctionnement

- Identifier et interpréter son propre stress
- Comprendre nos 2 modes mentaux
- Analyser son état d'esprit

Apprendre à prévenir son stress et à mieux gérer ses émotions

- Détecter son stress
- Réduire ses intolérances et faciliter la compréhension mutuelle
- Diminuer sa tendance au stress
- Développer son intelligence adaptative

Mettre en place un plan individuel d'actions

- Comment positiver ?
- Construire ses actions à mettre en place

Echanges et synthèse



PRÉVENIR ET GÉRER LES EMOTIONS ET LE STRESS

Pour être serein en toutes situations



DUREE : 2 jours (14h)

EFFECTIF : Groupes de 8 personnes maximum par session de formation

LIEUX : Paris, Lyon, Toulouse, Foix, Nantes, Strasbourg

COUT : Nous consulter

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Accueil Quatre Etoiles

Delphine DESERIER
contact@accueil-quatre-etoiles.fr
06.75.31.82.48
accueil-quatre-etoiles.fr

ou

Alaneo Formation Conseil

Agnès FAURY CEDIOLI
agnes.fc@alaneo-formation.com
06 14 39 25 89
alaneo-formation.com