Gérer son stress et ses émotions au travail

OBJECTIFS

- Identifier ses émotions pour mieux résister au stress lié aux changements
- Développer sa flexibilité et éviter les pièges relationnels

PROGRAMME DE LA FORMATION

Comprendre les mécanismes du stress

- Détecter les pressions à l'œuvre dans les situations de travail pour les désamorcer
- Comment et pourquoi le stress apparait
- Evaluer ses facteurs de stress personnels et les stratégies développées pour y faire face
- Faire le point sur ses zones personnelles de confort, de risque, de panique.

Connaître les techniques de gestion du stress

- Techniques physiques et les techniques mentales
- Identifier les situations stressantes et les actions à mettre en œuvre pour abaisser son niveau de stress
- Découvrir le sens des réactions émotionnelles et leur utilité
- Développer la confiance en soi

Appréhender le conflit

- Pratiquer l'écoute active pour délimiter les enjeux du conflit
- Décrypter les propos de son interlocuteur avec le métamodèle
- Repérer les émotions en présence et identifier les besoins, les attentes

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Salarié en poste
- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Gérer efficacement son stress et ses émotions au travail est crucial pour maintenir un équilibre personnel et professionnel. Cette formation propose une approche pratique afin de mieux comprendre et maîtriser ces aspects essentiels de la vie professionnelle. En se focalisant sur l'identification de ses émotions afin de mieux résister au stress ainsi qu'au développement de sa flexibilité, les participants apprendront à faire face aux défis quotidiens avec calme et résilience.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com