

COMMENT MIEUX GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS



Comment mieux gérer son stress et ses émotions

Objectifs :

- Apprendre à mieux gérer son stress en situations conflictuelle
- Acquérir des outils pratiques pour prendre du recul
- Comprendre ses émotions pour mieux les gérer ensuite

Contenu :

● **Module 1** : Reconnaître les émotions chez soi et chez les autres

- Définir une émotion
- Identifier les différentes émotions et leurs fonctions
- Identifier des outils pour améliorer la connaissance de soi et des autres

● **Module 2** : Identifier les différentes réactions possibles face au stress

- Définir le stress et sa fonction
- Définir les trois types de comportements face au stress
- Repérer chez son interlocuteur sa façon de réagir au stress

● **Module 3** : Mise en pratique des outils de gestion du stress en situation conflictuelle

- Présentation et application des outils de gestion du stress selon la méthode neurocognitiviste
- Présentation et application de la méthode adaptative



Comment mieux gérer son stress et ses émotions

Méthode pédagogique :

Dans une alternance de démarche active et d'apports théoriques, chaque participant met en pratique à chaque étape individuellement et collectivement ses problématiques concrètes . De nombreux médias sont proposés (jeux de rôles, mises en situation).

Compétences :

A l'issue de la formation , chaque participant saura reconnaître chez soi et chez l'autre les émotions Chaque participant saura mettre en pratique des outils lui permettant de mieux gérer son stress au quotidien

Méthodes d'évaluation :

Un questionnaire d'évaluation des connaissances est proposé à l'issue de la formation . Des jeux de rôles et des partages en petits groupes permettent de valider l'acquisition des compétences tout au long de la formation.



Comment mieux gérer son stress et ses émotions



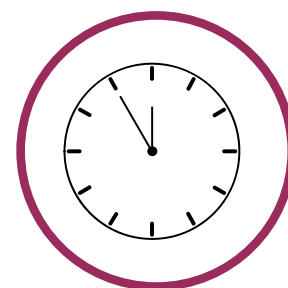
PUBLIC :

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux appréhender les situations stressantes en gérant mieux ses émotions



PRÉREQUIS :

Avoir des interactions qui génèrent des situations de stress pour le participant .Maîtrise de la langue française par écrit et par oral



MODALITÉS:

2 journées en présentiel soit 14h consécutives ou non . Les entrées sont permanentes.Groupe entre 4 et 10 personnes maxi . Délai d'accès : Maximum 30 jours sous conditions d'effectif suffisant

