

Gérer son stress et son équilibre émotionnel

Objectifs :

Apprendre à faire face aux situations de stress pour mieux les vivre et gagner en performance

Contenu :

Surmonter ses sources de stress

- Les identifier
- Apprendre à agir plutôt que réagir
- Développer la confiance en soi

Gérer ses émotions et en faire des alliées

- Reconnaître ses émotions
- Les exprimer pour mieux les maîtriser
- Favoriser son équilibre émotionnel

Organiser sa vie professionnelle plus sereinement

- Gérer son temps avec efficacité
- Gérer ses priorités
- Connaître son cycle quotidien de performance

Favoriser des relations sereines

- Communiquer avec plus d'assertivité
- Pratiquer l'affirmation de soi
- Sécuriser son cadre de communication

Prendre du recul face aux événements

- Apprendre à dédramatiser
- Apprendre à recadrer

Savoir se relaxer

- Acquérir des techniques de relaxation
- Les mettre en pratique quotidiennement

Augmenter son efficacité en milieu professionnel

- Conseils personnalisés
- Plan d'action pour l'avenir

Méthodes pédagogiques :

Cette formation s'appuie sur la mise en perspective d'un autodiagnostic, de techniques issues de Palo Alto et propose des outils de relaxation.

Pour qui ?

Tout collaborateur souhaitant mieux maîtriser les situations stressantes pour s'en protéger

Prérequis :

Aucun

Durée : 2 journées

Tarif : Intra Entreprise
2 250 €^{HT}

Maximum : 7 stagiaires - Nous
contacter pour autres formules