

Développer ses compétences pour une meilleure gestion du stress dans le milieu professionnel

Formation animée par Charlotte Goislot, formatrice en développement personnel et praticienne en coaching psychologie positive.



Objectifs

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Identifier les mécanismes du stress.
- Pratiquer des techniques simples et adaptées à la gestion des émotions.
- Connaître son fonctionnement et faire émerger ses propres ressources pour faire face à des situations stressantes de travail.

Public et pré-requis

- Toute personne souhaitant acquérir des méthodes applicables dans son quotidien professionnel pour une meilleure autonomie dans la gestion du stress.
- Groupe de 6 à 12 personnes sans aucun pré-requis.

Méthodes et moyens pédagogiques

- Pédagogie participative et active.
- Exemples concrets et partage d'expériences.
- Des travaux en sous-groupe.
- Des techniques de relaxation adaptées au milieu professionnel.
- Forum ouvert.
- Photo langage.
- Carte mentale.
- Test.

Validation

- Attestation de fin de formation avec validation des compétences acquises.

Déroulement

Échanger sur les expériences professionnelles de chacun

- Relever les sources de stress.
- Définir des situations professionnelles désagréables.
- Création d'un journal de bord personnalisé et adapté.

Acquérir des connaissances et des outils en faveur du bien-être au travail

- Découvrir le fonctionnement du cerveau émotionnel.
- Connaître la palette des émotions et des besoins.
- Apprendre à s'observer pour être acteur de solutions.
- Utiliser des méthodes de relaxation pour plus de sérénité.
- Expérimenter un nouveau point de vue afin de faire évoluer des situations professionnelles difficiles.

Développer la confiance en soi pour augmenter sa qualité de vie au travail

- Repérer ses forces de caractères.
- Utiliser la visualisation positive pour être plus apaisé.
- Construire un plan d'action personnel pour augmenter sa qualité de vie professionnelle.
- Stimuler des pensées et des émotions positives.
- Favoriser un environnement et un langage positif.

Durée

- 2 jours non consécutif avec un travail d'intersession : 14h

Dates

- A définir

Tarif

- Nous consulter

