

Renforcer la capacité à faire face aux situations de stress au travail.

Objectifs pédagogiques

- Gérer ses émotions quand il s'agit de sortir d'une zone de confort.
- Identifier la cause de ses anxiétés.
- Être conscient que lutter contre son stress nécessite beaucoup de discipline et de volonté.
- Obtenir les outils pour gérer au mieux ses émotions au travail même en situation imprévue.

Programme des sessions

- Retour sur l'audit personnalisé
- Échange sur les expériences professionnelles
- Test de personnalité
- Identifier et analyser ses facteurs de stress dans l'environnement professionnel
- Analyser ses propres comportements face au stress
- Agir sur son comportement en développant son assertivité
- Identifier ses comportements inefficaces (agressivité, passivité, manipulation)
- Réduire son niveau de stress en situation de communication délicate
- Établir des relations saines, basées sur la confiance et l'authenticité
- Accepter l'imprévu en admettant que cela n'a pas de conséquences assez graves pour qu'il soit urgent de prendre des mesures
- Cas pratiques / Mises en situations / Jeux de rôles adaptés aux problématiques des apprenants
- Bilan de la formation

À l'issue de la Formation :

- > Feuille d'émargement signée par le bénéficiaire
- > Attestation individuelle de présence et d'assiduité
- > Document synthèse

	1 jour soit 7 heures
	En présentiel ou en distanciel
	Session de 7 heures par jour
	Individuel : 1450€ HT Prix de groupe à définir
	Tous types de public Aucun prérequis

Modalités pédagogiques

Des mises en situation à partir de cas réels, des travaux dirigés, des exercices de réflexion personnelle et des jeux de rôles seront proposés.

Les échanges avec le formateur spécialiste seront favorisés.

Les méthodes d'animation seront variées (vidéo, graphiques, etc..).

Il sera distribué un support de formation facilitant la prise de notes.

*Stimulez votre
carrière*