



Gérer le stress et les émotions pour renforcer la sérénité et l'efficacité

Dans une entreprise où la cohésion d'équipe est essentielle, le rôle des managers et des collaborateurs est central pour maintenir un climat serein, même en période de forte activité. Pourtant, face à la pression des délais, des responsabilités, et des imprévus, le stress et les émotions peuvent rapidement prendre le dessus, impactant à la fois la qualité des échanges et les performances.

Cette formation a été conçue pour vous aider à mieux comprendre et gérer votre stress ainsi que vos émotions. Elle vous donnera des clés pratiques pour maintenir un équilibre personnel et professionnel, renforcer vos interactions avec vos collaborateurs, et préserver votre santé dans la durée.



Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions,
- Identifier ses déclencheurs personnels et professionnels,
- Acquérir des outils pour gérer les situations stressantes et les pics émotionnels,
- Améliorer la communication interpersonnelle et préserver un climat serein,
- Renforcer sa santé mentale et physique au quotidien.

Programme de formation

Matin: Comprendre et gérer son stress et ses émotions

- Comprendre le stress et les émotions
- Diagnostiquer ses déclencheurs
- Se munir de techniques efficaces pour gérer le stress

Après-midi: Améliorer sa communication et préserver sa santé

- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer sa communication
- Préserver sa santé mentale et physique
- Construire un plan d'action personnel

Méthodes pédagogiques:

- Apports théoriques et interactifs.
- Exercices pratiques et jeux de rôle.
- Échanges d'expériences et co-construction.

Pré-requis: aucun

Profil des stagiaires: managers et collaborateurs

Nombre d'apprenants: 12 maximum

Lieu: en structure

Durée: 1 journée

Coût: prestation sur devis