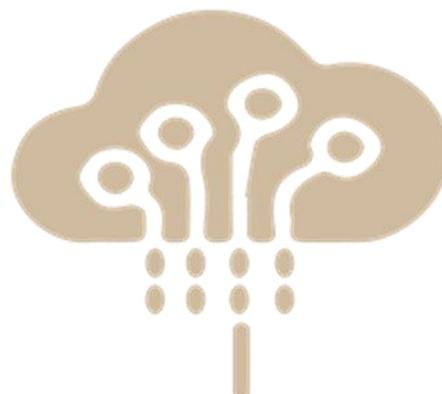


CONSEIL & formations

FICHE CATALOGUE GESTION DU STRESS ET DES EMOTIONS



DOMAINE DE LA FORMATION

FORMACODE : 33047 climat social entreprise ; relation travail ; relations collectives / 32038 gestion situation difficile

ROME : M1503 Management des ressources humaines / M1502 - Développement des ressources humaines

NSF 413 Développement des capacités comportementales et relationnelles / 315 Ressources humaines, gestion du personnel, gestion de l'emploi

DURÉE

Durée : 14 heures (7 heures / jour)
2 jours en présentiel

OBJECTIF GENERAL

Perfectionnement et élargissement des compétences

NIVEAU

Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Gérer efficacement son stress dans la durée.
Appliquer méthodes réflexes pour faire face aux pressions professionnelles
Faire appel à ses ressources individuelles par l'apprentissage de :

PUBLIC

Toute personne susceptible d'être confrontée à des situations de stress dans un cadre professionnel ou personnel

- savoir-faire technique -> enrichir ses pratiques grâce à des méthodes et des outils, penser et ressentir autrement ;
- savoir-être personnel -> donner un éclairage à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix

COMPETENCES PROFESSIONNELLES VISEES

Être capable de gérer ses émotions en situations de stress et retrouver un état de calme en appliquant sa propre stratégie de gestion du stress

Retrouvez-nous sur conseiletformations.fr

PROGRAMME

JOUR 1 : IDENTIFIER ET GERER SES EMOTIONS (1 jour)

MODULE 2 : GERER SON STRESS ET MIEUX COMMUNIQUER (1 jour)

DEMANDEZ VOTRE PLAN DE FORMATION A : contact@conseiletformations.fr

RETROUVEZ LE TMOIGNAGE DE NOS STAGIAIRES [ICI](#)

ENCADREMENT

Formatrice: [Sylvie LAFARGUE](#) met son savoir être et son savoir-faire de Sophrologue et Relaxologue, de Maître praticienne en PNL et en Hypnose Ericksonienne au service du mieux-être professionnel. Elle accompagne les personnes et organisation vers un quotidien professionnel qui fait sens pour eux en allant vers plus de conscience.

RETROUVEZ L'EQUIPE PEDAGOGIQUE [ICI](#)

VALIDATION DE L'ACTION DE FORMATION

Il est remis aux apprenants :

Attestation de formation.

GROUPE CONSEIL & services

Fondé sur le principe de l'accompagnement permanent, nous nous fixons un objectif : **que chacun donne du sens, trouve son équilibre et développe l'harmonie dans sa vie personnelle et professionnelle**

À votre écoute et à votre disposition pour vous accompagner dans votre réflexion afin de préserver l'écologie de votre organisation et garantir ainsi le réalisme et la pérennité de votre projet.

Pour plus d'informations, contactez-nous à : contact@conseiletformations.fr



Retrouvez-nous sur conseiletformations.fr