# LA GESTION DU STRESS DANS LE MONDE PROFESSIONNEL

#### **OBJECTIFS:**

- Développer la compréhension de son fonctionnement et de celui des autres sur le registre du stress
- Professionnaliser la communication des participants en s'appuyant sur sa capacité à prévenir et gérer le stress

### **PUBLIC VISÉ:**

 Toute personne souhaitant développer ses aptitudes aux relations interpersonnelles

## **PRÉREQUIS:**

Aucun

### **MÉTHODES MOBILISÉES:**

- Une animation interactive et pratique
- Des mises en situation
- Des ateliers collaboratifs
- Des auto diagnostics
- Vidéo projection

### **MODALITÉS D'ÉVALUATION:**

#### Des acquis:

- Fiche de renseignements en amont et questions
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formations

Mesure de satisfaction des stagiaires

# **MODALITÉS D'ACCÈS:**

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

#### **DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS:**

 Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

# **PROGRAMME**





- Définition de l'émotion et distinction avec le sentiment
- Impact des émotions sur la perception, le comportement et les relations
- Composantes de l'intelligence émotionnelle
- Déclencheurs, comportements et besoins associés aux émotions
- Champ lexical de l'émotion
- Racket et émotions : dysfonctionnements émotionnels appris et émotions appropriées
- Utilisation de l'émotion dans sa communication : l'exprimer, percevoir les émotions camouflées, rechercher le vrai besoin et le transformer en demande
- Évaluations formatives réalisées à l'aide de Tension et émotion : découverte de la CNV et du DESC



Lynda HOARAU, Ingénieure en formation, 20 ans d'expérience en qualité de formatrice, certifiée Formatrice et coache Process Communication Model.



49 000 XPF HT par pers, déjeuners incl. Intra entreprise : nous consulter

