

GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

RETROUVER ÉQUILIBRE ET SÉRÉNITÉ

OBJECTIFS

Faire face au quotidien à des situations stressantes
Prendre du recul sur ses émotions quotidiennes
Renforcer sa pensée positive

PROGRAMME

Impacts sur le corps du stress et des émotions

Différentes manifestations du stress
: symptômes cognitifs, physiques et comportementaux
Utilité des émotions et impact sur le corps
Lien entre le cerveau et le corps
Relation troubles psychiques et problèmes physiques

Identification de ses propres réactions face au stress

Identification des facteurs de stress
Stresseurs personnels et stresseurs professionnels
Stress et personnalité
Prise de recul par rapport au stress relationnel
Points de rupture, signaux d'alerte

Développement de l'optimisme et affaiblissement de ses croyances limitantes

Prise de conscience de l'impact négatif des pensées limitantes au travail
Changement de posture mentale par rapport aux agents stressants
Utilisation de la pensée positive au quotidien

Découverte des techniques de gestion du stress

A chaud : lâcher-prise, respiration apaisante, automassage, pause...
A plus long terme : hygiène de vie, délégation, gestion du temps et des priorités, visualisation, affirmation de soi et fixation des limites...

OUVERTURES DANS NOS CAMPUS

Rendez-vous sur notre site pour connaître les dates d'ouverture.

Aix-en-Provence, Bordeaux, Nancy, Orléans, Paris - Nanterre, Pau, Reims, Rouen, Strasbourg

MODULE

Durée : 2 jours
sur 2 mois
Code WEB : MGMT43

POUR QUI ?

Public

Managers de proximité, managers hiérarchiques ou fonctionnels de tous secteurs d'activité

Prérequis

- Aucun prérequis exigé

Modalités d'admission

- Admission sur dossier d'inscription. Un échange sur les objectifs individuels est prévu.
- La décision d'admission est communiquée au candidat sous un mois par CESI.

Rythme de formation

La formation alterne des séquences en présentiel d'une journée et des séquences en classe virtuelle à distance d'une ou plusieurs heures.

Frais de scolarité

1 000 euros
1 200 euros TTC

Certification

OPEN BADGE CESI : validation numérique de compétences et de connaissances

