

GESTION DU STRESS DANS LES RELATIONS PROFESSIONNELLES



Effectif:
1 à 10 personnes



Administratif:
Fiches d'émargements
Fiches d'évaluations de
formations Attestations
de formation
Tarif sur devis



Durée:
10H modulables :
théoriques et pratiques



Lieu:
au sein de votre
entreprise

Tarif sur demande de devis

COMPÉTENCES VISÉES

**Etre capable de faire la différence entre le bon et le mauvais stress.
Prendre conscience de la situation vécue et pouvoir passer à l'action
tout en se respectant et en respectant les autres.**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Apporter les connaissances nécessaires à l'ensemble des stagiaires pour leur permettre de mieux appréhender ce qu'est réellement le stress.
- Optimiser les connaissances sur les émotions et leur fonctionnement.
- Prendre conscience de l'intérêt de connaître ses besoins fondamentaux.
- Connaître les bases de la communication non violente.
- Mettre en pratique lors de situations réelles de travail les principes vus.

PROGRAMME DE LA FORMATION

- Introduction et présentation
- Définition du stress
- Connaître les émotions et leur impact sur le corps
- Conscientiser son état (s'écouter, se comprendre et s'encourager)
- Définir ses besoins fondamentaux au moment présent
- Respecter ses besoins et celui des autres
- Passer à l'action / Mise en pratique

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Support PowerPoint & Quiz
Matériel pour exercices pour les stagiaires
Fiches avec résumés des notions abordées

VALIDATION DES ACQUIS

Observation du formateur lors de la partie pratique et questionnaire en fin de formation. La validation des acquis de compétences est mentionnée sur l'attestation de suivi de formation remise à l'issu de la formation.



PHYSIOSTÉO
ENTREPRISE

7



contact@physiosteo-entreprise.fr