

Augmenter son bien-être au travail

Savoir gérer son stress et ses émotions, gagner en confiance en soi

Référence : CPS12



2 jours



Inter-entreprise :
660 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
2 300 € HT/session
Particulier : 400 € TTC



Tout public exposé à
des situations
exigeantes sur le plan
émotionnel

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre les mécanismes du stress et diminuer son impact
- ➔ Réguler ses émotions
- ➔ Développer la confiance en soi

PROGRAMME

- 1. Connaître les mécanismes du stress**
 - Auto-diagnostic de son niveau de stress
 - Les causes et processus du stress et risques pour la santé
 - Le rôle des émotions dans les mécanismes du stress
- 2. Se connaître en situation de stress et changer ses automatismes**
 - Le mode de fonctionnement automatique en situation de stress
 - La modification des habitudes mentales
 - Introduction à la méditation de pleine conscience
- 3. Réguler ses émotions**
 - L'acceptation et la verbalisation des émotions
 - L'hygiène émotionnelle au quotidien
 - La régulation à chaud
 - Le développement des émotions positives
- 4. Agir sur l'estime de soi et s'affirmer**
 - La connaissance de soi : forces, valeurs, facteurs de bien-être, limites
 - L'assertivité : ses fondements et bénéfices
 - La gestion des situations de communication difficiles



Formation animée par
Sylvie Touzain



Pédagogie basée sur
l'alternance d'exercices
pratiques et d'apports
théoriques