

Gestion du Stress & des Emotions

Objectifs	Programme
<ul style="list-style-type: none"> • Identifier et Évaluer son mode de fonctionnement en situation de stress • Analyser les effets physiologiques, physiques et psychologiques du stress • Expérimenter les méthodes permettant de mieux gérer ses émotions • Connaître des outils anti-stress simples et concrets 	<p style="text-align: center;"><u>Ma gestion du stress au quotidien.</u></p> <p>Pratique : respiration puis relaxation dynamique visant le relâchement musculaire et l'apaisement du mental.</p> <p style="text-align: center;"><u>Le stress : présence, mécanismes et conséquences</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique sur la Gestion du stress, Séance de relaxation profonde et visualisation positive afin de Savoir se détendre, Écouter son corps</p> <p style="text-align: center;"><u>Gestion des émotions</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique sur la Gestion des émotions, Séance de relaxation profonde et visualisation positive afin de Reconnaître ses émotions, Décoder les messages du corps pour préserver sa santé</p> <p style="text-align: center;"><u>Evaluer son rapport au stress, Prise de Recul</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique sur la Prise de Recul, Séance de relaxation profonde et visualisation positive afin d'Analyser des situations avec calme et objectivité</p>
P u b l i c	
<p>Toute personne pouvant être confrontée à des situations conflictuelles avec le client (en physique ou au téléphone)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Autodiagnostic : Les clefs pour gérer son stress</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Préserver sa santé physique et psychique</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique pour Se préserver, Mettre le stress à distance, Séance de relaxation profonde et visualisation positive afin d' Appréhender différentes manières de dépasser le stress</p>
Durée	
14 h e u r e s	
Lieu de réalisation	
Intra entreprise o u Inter entreprise	<p style="text-align: center;"><u>Recharger ses batteries, Booster son énergie.</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique sur la Gestion des énergies, Optimiser son énergie</p> <p style="text-align: center;"><u>Autodiagnostic : Mon plan d'action anti-stress</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Bien-être au travail et Hygiène de vie</u></p> <p>Pratique : relaxation dynamique sur la Mobilisation des ressources internes et externes</p> <p>Séance de relaxation profonde et visualisation positive afin de Se projeter calme et serein au quotidien et stabiliser un état de Bien-être au travail</p>
Pré- requis	
Aucun	
P é d a g o g i e s e t é v a l u a t i o n s	
Apports théorique et pratiques	
Attestation de formation	<p>87 31 00 63</p> <p>f e n u a p r e v @ g m a i l . c o m</p> <p>www.f e n u a p r e v . c o m</p>