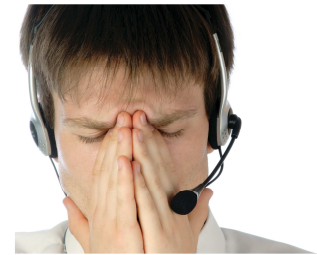


Gérer son stress en situation professionnelle

Que d'erreurs commises et que de stress engendré sous le coup de l'émotion! Le stress fait partie intégrante de notre quotidien. Et il peut nous rendre parfois inefficaces, alors que nous sommes compétents! Cette formation permettra d'apprendre à « se gérer », maîtriser le stress et l'utiliser à des fins utiles! Il s'agit de retrouver le pouvoir sur soi...



LE STRESS, UN ALLIÉ ?

1 Objectif de la formation

- **Identifier le mécanisme du stress** et comprendre le lien entre stress et émotions
- Disposer de **techniques pour gérer ses émotions et son stress.**

2 Programme

- **Comprendre pour être capable de gérer son stress**
Les mécanismes et les facteurs de stress
Les signes du stress
Y-t-il un bon ou un mauvais stress ?
Le stress et la relation aux autres
- **Apprivoiser ses émotions pour mieux les gérer**
Le lien entre stress et émotions
L'émotion, c'est quoi ? A quoi servent nos émotions ?
- **Gérer son stress : petit guide pratique**
Reconnaître ses besoins pour les exprimer
Apprendre à séparer émotion et expression
- **Gérer sa colère, sa peur** : apprendre à la canaliser et à l'exprimer

3 Public concerné

Toute personne désireuse de **dépasser habilement les blocages du stress**

4 Modalités pédagogiques

- Formateur spécialisé en développement personnel.
- Brefs apports théoriques, exercices d'entraînement et de mises en situation à partir du vécu professionnel des participants

5 Durée

2 jours

Pour aller plus loin...

- « **Mieux gérer les conflits** »
- « **S'affirmer face à ses clients** »
- « **Optimiser son temps** »