

PROGRAMME DE FORMATION DETAILLÉ

« GESTION DU STRESS ET BIEN ETRE PROFESSIONNEL »

Durée : 1 journée

Prérequis à l'entrée de la formation : Aucun

Ce parcours est destiné aux personnes souhaitant :

- **Retrouver une dynamique positive à son poste de travail**
- **Etre capable d'être serein pour les missions à son poste de travail**

Objectifs de la formation :

- **Reconnaitre le stress chronique du syndrome d'épuisement professionnel**
- **Apprendre la maitrise de ses émotions pour mieux communiquer avec des outils adaptés**
- **Renforcer sa posture professionnelle**

Programme de la formation :

- Du stress chronique au syndrome d'épuisement professionnel:

Définition et facteurs déclenchants

Repérer les signes avant coureurs

L'impact sur le poste de travail

Acquérir des techniques simples pour développer la prise de recul

- Apprendre la maitrise de ses émotions pour mieux communiquer

Les différents types d'émotions et les bases de l'intelligence émotionnelle

Comprendre le mécanisme déclencheur pour mieux s'en dégager

Les techniques facilitatrices de la gestion des émotions

Renforcer la communication positive avec ses clients et collaborateurs

- Renforcer sa posture professionnelle

Affirmer sa place sereinement et positive

Trouver l'ancrage pour communiquer de manière claire et précise

Renforcer la confiance en soi

Améliorer sa voix et sa gestuelle dans les négociations commerciales

Modalités et accès à la formation

Evaluation des besoins du stagiaire en amont de la formation

Signature de la fiche d'inscription et de la convention de formation

Compétences acquises

Etre capable de renforcer sa capacité à gérer le stress professionnel
Etre capable de maîtriser ses émotions et de prendre du recul à son poste de travail

Public visé :

Toute public.

Contact pédagogique :

Anne-Laure Marin – 06 29 21 11 76 –
contact@aquila-conseil.com

Modalités pédagogiques :

Supports pédagogiques, analyse des pratiques, exercices en groupe, évaluation, échanges libres.

Matériel :

Vidéoprojecteur
Tableau
Salle de cours
PC

Profil du formateur :

Formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et dont l'expérience est reconnue.

Modalités d'évaluation :

Evaluation à chaud de la satisfaction des stagiaires.
Evaluation des acquis de la formation via des mises en pratiques, études de cas.

Validation :

Attestation de formation
Fiche d'évaluation des acquis de la formation
Pour les personnes en situation de handicap, merci de nous contacter directement.

Tarifs :

Salarié(e) prise en charge OPCO : 700 euros HT
Salarié(e) sans financement : 300 euros HT /jour
En formation individuel : Nous consulter

Date :

Prochaine session, nous consulter

Inscriptions et informations :

Service formation Aquila Conseil
0629211176
contact@aquila-conseil.com



Dernière mise à jour le 01/03/2022