

AUTOGESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS

LE PROGRAMME :

Comprendre les mécanismes du stress

- Qu'est ce que le stress ?
- Les mécanismes du stress
- Les manifestations du stress et leurs incidences sur la relation soignant/soigné

Les différentes stratégies de gestion du stress

- Les stratégies dysfonctionnelles : négation, diversion, fuite...
- Les stratégies proactives : connaissance de soi, régulation des émotions, habitudes et hygiène de vie

Modérer son stress

- Mieux se connaître pour mieux appréhender son stress
- Changer sa lecture des événements stressants
- Les stratégies d'adaptation pour faire face au stress : le coping
- « Adapter la relation d'aide » : aider sans s'épuiser
- Zoom sur la pression temporelle

Agir sur son stress

- Les approches corps-esprit
- L'expérimentation de techniques de récupération (relaxation minute, auto-massage, respiration...)

Retrouvez la vidéo de présentation de cette formation sur notre page LinkedIn



OBJECTIFS :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Identifier son profil personnel face au stress
- Renforcer les compétences émotionnelles
- Acquérir des techniques et outils pour gérer son stress

PUBLIC :

Tout professionnel

DURÉE : 2 jours

INTERVENANTS :

Psychologue ; coach certifiée en développement personnel et consultant RH

COÛT : 500€/pers

DATES :

- 12 et 13 mars 2020 - Brest
- 8 et 9 juin 2020 - Rennes
- 5 et 6 novembre 2020 - Saint-Malo

NOS

- Travail d'identification de ses propres stressés personnels et professionnels et plan d'action « anti-stress »
- Apprentissage de techniques de récupération minute