
PROGRAMME DE FORMATION – APPRENDRE A GERER SON STRESS

Durée :

3 jours, 21 heures

Délais accès

- Le démarrage de la formation sera défini en fonction des plannings en cours

Objectifs :

Comprendre la portée des comportements négatifs et positifs dans la relation transverse

- En intégrant le pourquoi et l'origine de nos comportements en situation difficile

Compétences visées

- Rester maître de soi en toute circonstance
- Savoir prendre le recul nécessaire pour éviter la mise sous tension

Méthodes et moyens pédagogiques

- Exposés, mises en situation professionnelle, démonstrations et travaux pratiques...
- Formation en présentielle

Matériel utilisé :

Paperboard, vidéoprojecteur, jeu de rôle ...

Prérequis

- Aucun

Public :

Tous public

Possibilité d'accès aux personnes en situation d'handicap (pour connaître les modalités contacter notre référent handicap)

6 à 8 participants maximum

Formateur :

Formateurs professionnels, experts métier

ESSYCA Sophia Antipolis

Les Espaces de Sophia
80 Route des Lucioles I Bat M2
06560 Valbonne I Sophia Antipolis
Tél. 04 93 74 57 57

ESSYCA Paris

32 I 36 rue de Bellevue
92100 Boulogne Billancourt
Tél. 01 84 76 80 80

contact@essyca.com I www.essyca.com

SIREN I RCS GRASSE 408 544 955 I SAS AU CAPITAL DE 100 000 EUROS I APE
8559A

Contenu pédagogique :

Visualiser les mécanismes de l'énergie

- Les facteurs qui influencent l'énergie
- La visualisation du diagramme énergétique de son équipe

Comprendre notre dynamique d'action

- Notre programmation hormonale
- Les différents systèmes d'action
- Notre capacité de décision

Travailler sur le stress

- La définition du stress
- La visualisation de ses effets
- L'analyse de la pression dans mon entreprise

Visualiser les comportements sous tension

- Son comportement en situation difficile
- Les quatre attitudes
- Le travail sur les troubles du comportement

Travailler nos schémas mentaux

- La répercussion dans la vie
- La modification au jour le jour avec assertivité
- Oser la confiance en relation

Evaluations

- Evaluation des compétences initiales (à l'entrée et à la sortie)

Tarif

- Le module 4500 €/HT

Contact

Anita ANDREOTTI : 01 84 76 80 80 proprete-essyca@essyca.com - www.essyca.com

Référente handicap : Anita ANDREOTTI

ESSYCA Sophia Antipolis
Les Espaces de Sophia
80 Route des Lucioles | Bat M2
06560 Valbonne | Sophia Antipolis
Tél. 04 93 74 57 57

ESSYCA Paris
32 | 36 rue de Bellevue
92100 Boulogne Billancourt
Tél. 01 84 76 80 80

contact@essyca.com | www.essyca.com

SIREN | RCS GRASSE 408 544 955 | SAS AU CAPITAL DE 100 000 EUROS | APE 8559A