

PROGRAMME DE FORMATION :

GÉRER SON STRESS DURABLEMENT

PRESENTATION GÉNÉRALE :

PROBLÉMATIQUE

La maîtrise des situations de stress et la gestion des émotions sont indispensables en milieu professionnel et l'une des caractéristiques principales des compétences du leadership moderne.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public : Entreprises & Particuliers

PRÉREQUIS

Aucun

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Toutes nos formations se font en présentiel ou à distance

DUREE

14 Heures

DATES ET LIEUX

À définir en fonction de vos disponibilités

OBJECTIFS

- Évaluer son stress
- Identifier, écouter et gérer ses émotions
- Adopter une posture d'affirmation
- Organiser son temps pour mieux gérer ses émotions
- Améliorer sa communication

CONTENU DE LA FORMATION

Introduction

- Définition du stress
- Définition d'une émotion
- Questionnaire général

Mes émotions

- Les identifier
- Écouter son corps

Comment gérer mes émotions

- Le processus de pivot
- Les modes de relaxation
- La respiration
- La posture «d'affirmation»
- La méditation

Organiser son temps pour mieux gérer ses émotions

- La roue de la vie
- J'équilibre mes domaines de vie
- J'identifie mes besoins
- La méthode SMART
- J'organise mon temps de travail
- La méthode Nérac

Mieux communiquer

- Utiliser les 4 accords Toltèques
- Mieux communiquer en situation conflictuelle
- Un cadeau pour vous

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Cas pratiques tout au long de la formation
Une évaluation est remise au Candidat.

METHODES :

Pédagogie active avec alternance d'apports théoriques, temps d'échange, et cas pratiques.
Remise des supports d'animation en version dématérialisée

FORMATEUR

Louis Laurent LEGER, Consultant et Formateur en Management et gestion d'entreprises et communication
Coach spécialisé dans le coaching de dirigeant.
Enseignant PNL
Dirigeant de plusieurs entreprises.

SUIVI DE L'ACTION

Émargement par demi-journée
Attestation de Formation (Éligible CCI)

EVALUATION DE L'ACTION

Évaluation de fin de Formation , Quizz ou Tour de Table
Évaluation de la prestation de formation « à chaud »
Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid »

RESPONSABLE DE L'ACTION

Louis-Laurent LEGER, 06 92 31 36 15, bonjour@louislaurentleger.com

