

Gestion du stress et des émotions

Programme de formation



Durée : 2 jours

Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30

Dates : Merci de nous consulter

Lieu : A déterminer



Public concerné : Salariés de tous niveaux hiérarchiques

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : De 6 à 12 personnes



Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 1100€ par personne

En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



Formateur : : Formateur en neurosciences cognitives et comportementales et coach en développement personnel

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07.69.44.72.04



Méthodes pédagogiques :

Le programme combine des méthodes actives et participatives

- Apports théoriques
- Exercices pratiques
- Jeux de rôle
- Réflexion personnelle
- Evaluation formative

OBJECTIF :

- Permettre aux participants de mieux comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Acquérir des outils et des techniques pour gérer le stress et les émotions de manière efficace

CONTENU :

- Introduction au stress et aux émotions
- Les facteurs de stress au travail
- Les conséquences du stress
- La gestion des émotions au travail
- La prévention du stress