

# APPRIVOISER SES ÉMOTIONS DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES DIFFICILES

## PROGRAMME

### Stress, émotions : quels impacts ?

- Mieux comprendre le stress et les émotions et savoir reconnaître leurs manifestations
- Identifier le lien entre le cerveau et le corps
- Comprendre l'impact des troubles psychiques sur la santé physique
- Repérer les "stresseurs"
- Prendre conscience de ses besoins et de ses limites et mieux les respecter

### Développer sa conscience émotionnelle

- De quoi parle-t-on ?
- Décoder les principales émotions pour mieux les accepter
- Distinguer les émotions authentiques des émotions de substitution
- Comprendre l'utilité des émotions et leur impact sur :
  - nos comportements
  - nos relations
  - nos performances
- Connaître ses propres signaux d'alerte émotionnelle
- Mobiliser ses ressources individuelles pour apprivoiser ses émotions

### Apprivoiser ses émotions pour en faire un levier d'efficacité

- Renforcer sa confiance en soi et son estime de soi
- Développer son écoute et son intuition au service de la performance
- Cerner les limites à ne pas dépasser, apprendre à se préserver
- Adopter un état d'esprit "orienté solution"

### Préserver sa santé au travail : adopter une posture "centrée" pour gagner en confiance et faire face aux situations professionnelles "difficiles"

- Renforcer sa posture grâce à la psychologie positive
- Apprendre à "lâcher prise" et à se ressourcer pour trouver énergie et sérénité
- Maintenir une hygiène de vie saine dans la durée (sommeil, alimentation...)

• INTER • INTRA • SUR-MESURE

### DATES

- 06 au 07 décembre 2021
- 02 au 03 juin 2022
- 07 au 08 décembre 2022

### ESPACE DE FORMATION

- Paris-Montparnasse

DURÉE  
2 jours

1650 € ht  
repas inclus

RÉF. APRI

### OBJECTIF

Identifier ses réactions face au stress et agir pour transformer son stress en énergie positive au travail

### COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Identifier ses habitudes de réaction face au stress
- Gagner en confiance dans les périodes difficiles
- Transformer ses craintes et ses peurs en s'appuyant sur ses ressources
- Adopter un état d'esprit "orienté solution"
- Trouver la juste distance émotionnelle avec les autres et les situations de travail "imposées"

### PUBLIC CONCERNÉ

- Toute personne confrontée à des situations de changement et souhaitant mieux apprivoiser ses émotions en milieu professionnel afin de gagner en efficacité

Communication  
et relations humaines

Formation animée par :  
**NATHALIE  
MINCHELLA-GERGELY**



- Coach professionnelle diplômée
- Formée en PNL
- Consultante spécialisée dans l'amélioration de la santé, la QVT, les RPS, la gestion du stress

*"Je vous propose une formation interactive et ludopédagogique dont le point de départ est basé sur l'expérience et le retour terrain des participants. Je vais vous aider à mieux analyser les différentes réactions provoquées par le stress pour agir et transformer son stress en énergie positive."*

Nathalie MINCHELLA-GERGELY

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## LES + DE VOTRE FORMATION C3S

### Votre SUIVI PÉDAGOGIQUE

Votre conseillère pédagogique assure un suivi individuel de l'apprenant. Elle vous aide à définir votre projet, vous accompagne dans votre démarche, assure le suivi des questions post-formation et le lien avec le formateur.

### Votre FORMATION

Émotions au travail, stress, prise de recul, lâcher-prise, psychologie positive... Votre formation aborde ces différents points et votre consultante vous apportera des outils immédiatement transposables dans votre environnement professionnel.

## ITINÉRAIRE PÉDAGOGIQUE



Envie d'aller plus loin ? Retrouvez ci-dessous, une sélection de formations complémentaires à la formation "Apprivoiser ses émotions dans les situations professionnelles difficiles". Vous avez également la possibilité de composer votre propre itinéraire pédagogique avec les formations de votre choix

Apprivoiser ses  
émotions dans les  
situations .... difficiles

+

Prévention du stress  
grâce aux neuro-  
sciences

+

Le lâcher prise  
neurologique

=

**-8%** \*

\* Inscrivez-vous à 3 formations et obtenez une remise de 8%