DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE POUR MIEUX GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

ACTU
Loi du 2 août 2021

PROGRAMME

Emotions et Intelligence émotionnelle: de quoi parlons-nous?
- Savez-vous reconnaître les émotions ?
- Connaître les intelligences multiples
- Identifier les dimensions de l'intelligence émotionnelle
- 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 son intelligence 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
- Appliquer les techniques de communication qui mobilisent notre
- intelligence émotionnelle

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
- Savoir exprimer ses émotions au travail
- 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
12 au 13 septembre 2024
23 au 24 juin 2025
*13 au 14 novembre 2025

ESPACE DE FORMATION
Paris-Montparnasse
*Distanciel

DURÉE	1915 € ht	RÉF.
2 jours	repas inclus	APRI

Communication et relations humaines

OBJECTIF

Identifier ses émotions et ses réactions face au stress et agir pour transformer son stress en énergie positive au travail. Comprendre et apprivoiser ses émotions

COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

- Comprendre, connaître et apprivoiser les émotions
- Identifier ses émotions et ses habitudes de réaction face au stress
- Comprendre l'intelligence émotionnelle et son utilité dans le monde professionnel
- 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 changements / mutations et souhaitant mieux apprivoiser ses émotions en milieu professionnel afin de gagner en efficacité

INSCRIPTION EN LIGNE
Inscrivez vos collaborateurs à cette formation directement depuis ce document PDF

Cliquez ici pour commencer

Formation animée par :
NATHALIE MINCHELLA-GERGELY

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

« 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

VOTRE SUIVI PEDAGOGIQUE

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 immédiatemment transposables dans votre environnement professionnel.

VOTRE ESPACE STAGIAIRE EN LIGNE

Vous bénéficiez d'un espace stagiaire en ligne qui vous permet de retrouver l'ensemble de vos documents administratifs (convocation, attestation de stage) ainsi que les différentes ressources associées à votre stage. Votre espace stagiaire en ligne vous permet également de poser toutes vos questions ou de laisser vos commentaires. Il est accessible **15 jours** avant la date de début de votre stage.

Connexion

Connectez-vous à votre espace personnel

Email

Mot de passe

Valider

Cliquez pour vous connecter :

https://stagiaire.c3s.fr

- Recevez vos convocations et attestations
- Consultez des ressources complémentaires
- Posez vos questions
- Suivez l'actualité C3S
- Accédez à la plateforme E-learning C3S

INFOS PRATIQUES

C3S
Prévenir, c'est agir
SANTÉ SÉCURITÉ SPORT

HORAIRES

Le premier jour de formation commence à 9h30, les jours suivants à 9h00.
Les formations se terminent à 17h10.

ACCESSIBILITÉ

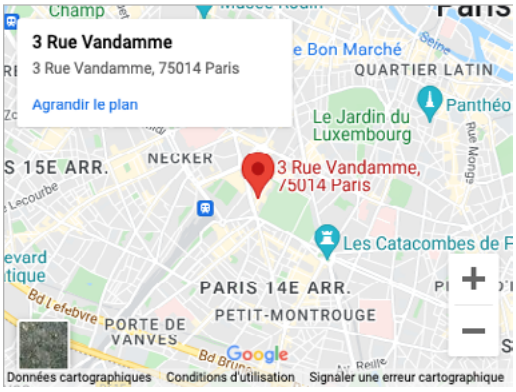
Les salles de formation, basées au Mans et à Paris, sont toutes les 2 accessibles par les transports en commun (train, bus, métro pour Paris du fait de la proximité avec la gare Montparnasse et bus et tramway pour Le Mans).

Pour les stagiaires utilisant une voiture, il y a possibilité de stationner dans des parkings situés à proximité de chacun des sites.

Un accès pour personne à mobilité réduite est prévue dans chaque établissement. Un ascenseur permet d'accéder à nos salles de formation parisiennes situées au 1er étage du bâtiment. Un accès s'effectue de plain pied pour les salles de formation du Mans.

PLANS D'ACCES

3 rue Vandamme
75014 PARIS-MONTPARNASSE



VOIR LE PLAN

38 rue Arnold Dolmetsch
72000 LE MANS

VOIR LE PLAN

Votre contact
Anne-Françoise ALLAIN
02 43 23 09 23 - formation@c3s.fr

www.c3s.fr