

Gestion des émotions et du stress

Présentation

Public, conditions d'accès et prérequis

Cette formation s'adresse à tout public

Prérequis

Pas de prérequis ou expérience requise

Objectifs

- Comprendre les mécanismes des émotions et du stress, leur sens, et leur impact sur ses comportements, ses modes de communication
- Renforcer les compétences émotionnelles et l'aisance relationnelle
- Explorer ses propres ressources spontanées et repérer comment les utiliser au mieux.
- Acquérir des techniques et outils efficaces utilisables dans le contexte d'un exercice professionnel libéral
- Expérimenter des techniques psycho corporelles à la fois simples et efficaces de recentrage, de régulation ou de prévention des effets négatifs du stress
- Savoir mettre en place dans son contexte personnel et professionnel des stratégies de prévention et de coping face au stress professionnel
- Découvrir sa personnalité face au stress et mettre en place des modalités de régulation.