

LE PROGRAMME

Module 1

- Présentation de la formation
- Mécanisme physiologique du stress et des émotions

Module 2

- Brainstorming : Les différents modes de communication
- Les mécanismes de la communication relationnelle

Module 3

- Mes dysfonctionnements:
- Maîtriser et limiter le stress en devenant responsable pour avancer

Module 4

- Mes atouts :
- Comment leurs laisser plus de place en situation de stress

Module 5

- Mise en situation:
-Représentation systémique d'une situation donnée par le groupe
- Mise en œuvre par le groupe des solutions adaptées

Module 6

- Techniques et outils à mettre en place pour la gestion du stress et des émotions au quotidien

LES OBJECTIFS :

Tester plusieurs nouvelles pratiques de gestion du stress.

Durée : 21 heures

Public : Tout

Prérequis : Aucun

Participant : de 3 à 10 personnes

Méthodes pédagogiques

- Exposés
- Méthode d'animation participative
- Cas pratiques

Moyens pédagogiques :

- Support de cours

Méthode d'évaluation

- QCM intermédiaire
- QCM final et questions à réponses courtes