

Programme de formation

DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE ET GERER SON STRESS

2 jours pour

Connaître ses
schémas de pensée
et comment ils
influencent ses
comportements

Comprendre ses
facteurs émotionnels
et ses facteurs de
stress au travail

Intégrer les
compétences qui
influent sur la
capacité à gérer son
stress

Pratiquer des
techniques de
gestion de son stress

Définir son plan de
développement
personnel

Les derniers travaux de recherche en neurosciences montrent que le cerveau humain se recâble littéralement lorsqu'on s'engage dans des exercices réguliers pour travailler son comportement. Ces découvertes sont révolutionnaires. La formation vous apportera des exercices comportementaux qui vous permettront de modifier vos pensées et vos émotions en situation de stress.



Le vécu personnel du stress et une définition du stress au travail



Les systèmes cérébraux et leur influence sur nous, le biais de négativité, notre programmation naturelle



Les facteurs émotionnels et les facteurs de stress au travail



Les premières clés pour gérer son stress : perception de ses émotions, introspection et confiance en soi



Les techniques et pratiques pour gérer son stress



Les comportements qui influencent la capacité à gérer son stress



Le plan de développement personnel pour mieux gérer son stress

Les ++ de la formation

- Votre profil QE comportemental
- L'intervention d'une sophrologue pour des exercices pratiques renforcés