



Public concerné

- Acteurs du secteur culturel
- Acteurs du transport d'œuvres d'art

Prérequis

Aucun

Durée

1 jour

Modalités et délai d'accès

- Formation en intra-entreprises
- Formation en présentiel
- Envoi d'un devis sous 72h ouvrées
- Choix d'une date selon les disponibilités du stagiaire et du formateur

Accessibilité

Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation.

Pour toute question, prendre contact avec Stéphanie Amalor, référente handicap : stephanie.amalor@eiloa-edu.com

Documents remis à l'issue de la formation :

- Certificat de réalisation
- Attestation de fin de formation

Tarif

1 jour – 450 HT/personne

Inscription & Renseignements

- contact@eiloa-edu.com
- +33 6 20 32 02 56

Gérer son stress et ses émotions

Objectifs

- Définir et diagnostiquer son stress.
- Analyser son comportement sous pression.
- Faire face à la séquence de stress.
- S'organiser et développer des relations constructives.
- Anticiper et prévenir le stress.

Programme

Fonctionnalités des émotions

- Identifier les émotions de base.
- Décoder les 3 formes d'émotion.
- Comprendre le signal qu'envoie l'émotion.
- Faire le point sur ses émotions dominantes.

Le problème avec les émotions

- Appréhender les risques des réactions émotionnelles.
- Faire le lien avec le stress.

Accueillir ses émotions

- Apprendre à gérer ses émotions.

Tête Coeur Corps

- Réguler émotions et pensée.

Émotions, mode d'emploi

- Apprendre à se servir de ses émotions.

Comportement

- Passer positivement à l'action / Changer un comportement.

Être assertif

- Développer l'affirmation de soi.

Gérer son stress

- Comprendre ses facteurs de stress / découvrir les principaux facteurs de risque / analyser les conséquences / les signaux faibles / trouver ses propres solutions.

Plan d'action individuel

Modalités pédagogiques

- Mise en situation des participants avec des exercices pratiques.
- Un document pédagogique actualisé est remis à chaque stagiaire.

Modalités d'évaluation

- Évaluation au fur et à mesure de la progression par le biais de mises en situation.
- Une évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire est réalisée en ligne.

Taux de satisfaction

100 % taux de satisfaction.