ADIOME FORMATION
6 route de Pitoys
64600ANGLET
Email: contact@magma-formation.com
Tel: 05 59 29 74 11

LA GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

Attirer l'attention sur la fonction des émotions et faire un focus sur l'émotion singulière de peur/stress. Acquérir des outils de gestion des émotions pour mieux les réguler dans les relations et le contexte professionnels. Savoir gérer ses émotions, c'est ne pas se laisser submerger par le stress, l'angoisse ou la colère, et ainsi être plus efficace dans ses capacités interpersonnelles. Ce programme de formation sur la gestion des émotions et du stress vous permettra de faire le point sur votre rapport aux émotions et d'identifier des axes de développement personnel.

Durée: 8.00 heures (1.00 jours) - Formation présentielle

Profils des stagiaires

- Professionnel de l'immobilier
- Gestionnaire de copropriété
- Commercial en VFA
- Avocat de la construction
- Néophyte en bâtiment

Prérequis

- Aucun

Modalités et délais d'accès

L'accès à nos formations peut être initié par l'employeur, à l'initiative du salarié, par un particulier, à la demande de Pôle Emploi …

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous préciserons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles.

Si la formation nécessite des prérequis, nous nous assurerons également que vous les remplissiez soit par des tests, soit par un audit téléphonique.

Sauf cas particulier et en fonction des disponibilités du stagiaire, du formateur ou selon notre planning inter-entreprises, le délai pour la mise en place de la formation est habituellement d'un mois (en moyenne).

Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Chaque situation étant unique, nous vous demandons de préciser à l'inscription votre handicap. Nous pourrons ainsi confirmer l'ensemble des possibilités d'accueil et vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions en accord avec votre employeur. Pour toutes informations complémentaires, nous vous conseillons les structures suivantes : ONISEP, AGEFIPH et FIPHFP.

N'hésitez pas également à contacter notre référent handicap, Adelys DEMONT au 06.72.01.69.43 ou par mail : adelys@adiome.com

ADIOME FORMATION
6 route de Pitoys
64600ANGLET
Email: contact@magma-formation.com
Tel: 05 59 29 74 11

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'origine de ses émotions pour mieux communiquer
- Maîtriser ses émotions et les utiliser comme ressources
- Développer sa capacité à échanger en surmontant ses émotions
- Intégrer le fonctionnement émotionnel de son interlocuteur pour communiquer efficacement
- Mieux connaître le fonctionnement du stress et l'impact sur vos émotions pour mieux le vivre
- Faire le point sur son stress, votre capacité à réagir et identifier son rapport au stress
- Apprendre à gérer son stress au travail pour évoluer votre qualité de vie et votre qualité de travail

Contenu de la formation

- Distinguer émotions, sensations et perceptions
- Comment faire ou recevoir une critique ou un compliment
  - S'affirmer et savoir dire NON
- Savoir exprimer ses émotions avec efficacité
  - Définir les différents sentiments
  - Distinguer observation et interprétation
  - Distinguer émotions et besoins
- Se développer grâce aux émotions
  - Identifier ses axes d'apprentissage pour progresser
- Appréhender les mécanismes et le fonctionnement du stress
  - Physiologie relative au stress
  - Comprendre le fonctionnement des émotions et faire le lien avec le stress
- Identifier les techniques permettant de gérer son stress et les émotions liées au stress
  - Intégrer les relaxations « express » permettant de gérer son stress en quelques minutes
- Mieux communiquer pour moins de stress
  - Acquérir des techniques de communication efficaces : les fondamentaux de la communication positive
  - Développer son assertivité et s'affirmer dans son travail

Organisation de la formation

Formateur
La formation est dispensée par une intervenante professionnelle qualifiée et compétente : psychologue clinicienne (Adeli 40930350) et diplômée de SKEMA (Sup de Co Lille) : Valérie VANAUDENHOVE

Moyens pédagogiques et techniques
- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Salle comprenant : paperboard, vidéoprojecteurs, tables, chaises.
- Documents supports de formation projetés.
- Jeux de rôles
- Tests
- Interaction avec les participants et formatrice
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

ADIOME FORMATION
6 route de Pitoys
64600ANGLET
Email: contact@magma-formation.com
Tel: 05 59 29 74 11

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Questionnaire de validation des acquis.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation (à chaud et à froid).
- Certificat de réalisation de l'action de formation.

Tarifs et lieu

Tarifs

A définir selon les dates et lieux. Nous contacter pour un devis personnalisé.

Nous pouvons vous assister dans la demande de prise en charge auprès de votre OPCO.

Sous réserve d'acceptation de la formation par l'OPCO, de ses critères de prise en charge, de ses conditions de financement et de paiement, il peut être possible selon les cas de ne pas faire l'avance des frais de formation.

Lieu

ADIOME 6 route de Pitoys 64600 ANGLET

A définir selon les dates de formation choisies et les disponibilités des salles.

Date de création du document : 7 mars 2022
Dernière mise à jour du programme : 7/03/2022