



Un nouveau regard pour imaginer et VIVRE le changement avec bienveillance

FORMATION

« GESTION DU STRESS ET INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Vivre de manière sereine dans un monde de plus en plus complexe, et qui va toujours plus vite. C'est possible !

Ce programme propose de créer une nouvelle **posture**, de renforcer un **état d'esprit serein** pour résoudre les situations, les problèmes, avec ouverture, générosité, intelligence, trouver ensemble la meilleure solution.

Les participants sont invités à prendre en compte le stress, les émotions et à les gérer. Qu'est-ce que le stress ? Quelles en sont les conséquences, physiques et psychologiques ? Que se passe t'il quand on est en stress ?

Comment mieux comprendre grâce aux Sciences Neurocognitives et Comportementales pour mieux gérer les situations ?

L'Intention de cette formation est :

- de repartir avec des clés pour repérer les signes de stress, les réactions émotionnelles, et prendre soin de soi
- adopter des attitudes adaptées dans des situations nouvelles, complexes et incertaines, pratiquer pour apprivoiser le stress et les émotions
- savoir utiliser des méthodes et outils simples, efficaces et transposables facilement dans les situations professionnelles rencontrées, et qui facilitent la gestion du stress inhérent à leurs missions

OBJECTIFS :

Savoir repérer ce qu'est le stress, les signes corporels, physiologiques, physiques, les conséquences somatiques, psychologiques

Comprendre les mécanismes du Stress, à partir du fonctionnement du cerveau

Gérer le stress et les émotions en stimulant l'Intelligence Adaptative pour les situations difficiles, délicates, imprévues

Pratiquer en effectuant des exercices de Gestion du Stress

PUBLIC :

Professionnels confrontés à des situations complexes et/ou nouvelles, imprévues, dans lesquelles le stress et les émotions interfèrent avec l'efficacité, le bien-être au travail.

Participants : Maximum 12 par session

PRÉREQUIS ET RECOMMANDATIONS : Aucun prérequis n'est exigé pour cette formation. Il est préférable que les participants soient en situation d'ouverture d'esprit pour se laisser surprendre par eux-mêmes, en capacité à se mettre en question sur un mode bienveillant.



Un nouveau regard pour imaginer et VIVRE le changement avec bienveillance

DURÉE DÉLAIS D'ACCÈS ET MODALITÉS FINANCIÈRES

Formation intra entreprises 1 journée (7H)

Tarif : 1200 € HT /J

Délai d'accès : 15 jours sauf contrainte majeure.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Protocoles d'exercices d'entraînement individuel
- Mises en situation – cas pratiques
- Support numérisé récapitulatif des concepts utilisés durant la formation
- Références pédagogiques suggérées :
 - Livre « Votre profil face au stress » - Patrick Collignon et Jean Louis Prata – EYROLLES
« Aide à mieux comprendre son mode de fonctionnement face au stress. Apporte des moyens pour mieux le gérer. Fournit des outils pratiques fondés sur les sciences cognitives et comportementales. Permet d'identifier les situations potentiellement stressantes, et adopter la bonne attitude pour les aborder calmement et efficacement. »
 - Livre « L'intelligence du stress » Jacques Fradin – EYROLLES – « Si le stress a souvent de lourdes conséquences, tant sur les performances que sur la santé mentale et physique, il est aussi le précieux porte-voix de notre intelligence cachée. En effet, des recherches scientifiques récentes nous montrent qu'il n'est autre qu'un signal d'alerte que nous adresse le préfrontal, sommet paradoxalement peu conscient de l'intelligence humaine. C'est donc en apprenant à identifier notre stress et comprendre le sens profond de son message que nous parviendrons à le dompter et à développer notre mode préfrontal (ouverture, souplesse, nuance, vision globale, relativité, créativité, rationalité, altruisme...). Avec des outils simples, des exercices et des exemples concrets, les auteurs nous fournissent les clés universelles pour changer d'état d'esprit et retrouver sérénité et confiance en soi. »

MODALITÉS D'ÉVALUATION : Grille d'évaluation Quizz – Questionnaire de satisfaction

CONTACT POUR VOUS RENSEIGNER ET VOUS INSCRIRE : Béatrice Bollengier - 0672369967-
beatrice.bollengier@orange.fr

ANIMATION : Béatrice Bollengier, coach, formatrice, consultante en RH & psychologue de formation, nous propose de découvrir en détails lors de cette formation, une méthode de gestion du stress et des émotions, centrée sur le mode adaptatif, état d'esprit serein à connaître et à cultiver. Animée par l'humain dans la conduite de ses missions, elle a créé Auteur de Soi (2009). Elle s'appuie notamment sur plus de 15 ans d'expériences en cabinet conseil en RH, sur les thématiques du recrutement à la transition professionnelle, passant par le management de projets Grands Comptes. Formée par l'institut du NeuroCognitivism (INC France), elle prend appui sur le champ des Neurosciences appliqué à la compréhension des comportements humains (Motivations, talents et leviers de développement). Elle développe de nouvelles approches notamment managériales utilisant l'intelligence adaptative.

ACCESSIBILITÉ DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Contactez en direct notre référente : Béatrice Bollengier - Tél. : 0672369967-
beatrice.bollengier@orange.fr

qui vous proposera la solution la plus adaptée à votre situation, afin de vous accueillir dans de bonnes conditions.