

Epuisement Professionnel et Gestion du Stress

3 jours - 21 heures

1.870 €

Profil : Tous les salariés quels que soient leur niveau hiérarchique, leur poste et leurs fonctions.
Tous les particuliers quelles que soit leur situation.

Éligible
au DIF

Les + formation :

Que ce soit dans l'accueil des patients et des familles, ou dans la façon dont on accueille son collègue de travail ou sa hiérarchie, le salarié est confronté en permanence à des situations qui peuvent fréquemment être source de stress. Si à cela s'ajoute une situation personnelle inconfortable, il devient nécessaire pour ce salarié de trouver les ressources qui lui permettront de gérer son stress au quotidien et ainsi prévenir l'épuisement professionnel.

Bonus formation :

Chaque participant à cette formation, **EN PLUS** et **GRATUITEMENT**, bénéficie d'un exercice personnalisé pour améliorer son efficacité au travail.

Lieux et dates

Lyon :

4, 5 et 6 février 2013

Valence :

11, 12 et 13 février 2013

Marseille :

8, 9, et 10 avril 2013
2, 3 et 4 septembre 2013
2, 3 et 4 décembre 2013

Aix en Provence :

9, 10 et 11 décembre 2013

Montpellier :

4, 5 et 6 novembre 2013

**Autres lieux et dates,
nous contacter**

Objectifs :

- ❖ Réfléchir à l'origine de son stress
- ❖ Maintenir une gestion émotionnelle adaptée
- ❖ Acquérir : autonomie, analyse rapide et objective des situations, écoute et soutien, gestion des conflits

Programme :

Le stress selon son inventeur Hans SELYE

- Les agents stressants, définition, phases, niveaux, conséquences
- Test pour repérer ses zones de fragilité

Les ressources antistress : alimentation de bon sens, la pensée positive, conscientisation des éléments bloquants et anticipation réaliste.

L'intelligence émotionnelle :

- Repérer et accepter l'impact de ses émotions
- Juguler les émotions "parasites" qui entretiennent le stress
- Le quotient émotionnel (QE) et la maturité émotionnelle

L'intelligence relationnelle

Améliorer ses relations interpersonnelles

Quelle responsabilité dans mon stress au quotidien ?

Les interactions psychologiques les plus courantes : sauveur, victime, persécuteur.

Remèdes et comportements adaptés

Le contrat à passer : quand ? Comment ? Avec qui ? Pourquoi ? Etc.

Evaluation générale écrite.



Cabinet d'ingénierie en pratiques sociales **ISRI.**

Formations Conseils Accompagnements

09 75 69 98 67 (non surtaxé)

isri@isrifrance.fr www.isrifrance.fr

INTERVENTIONS ET FORMATIONS SUR TOUTE LA FRANCE