

# Comprendre ses émotions & utiliser le stress pour agir



## Objectifs

- Les situations stressantes sont identifiées.
- Vos tendances et réactions émotionnelles sont apprivoisées.
- Vous communiquez avec plus de sécurité intérieure.
- Vous développez une écoute efficace.
- Votre communication a un impact positif sur les autres.



## Contenu

### **Ecoutez et décidez vos émotions :**

- Oser accueillir et exprimer ses émotions
- Décoder le message des émotions, ses besoins, et ses attentes pour agir positivement
- Développer une relation positive avec soi et son monde émotionnel

### **Analysez les causes du stress pour agir :**

- Identifier les agents du stress au travail
- Evaluer son niveau de stress
- S'approprier une technique adaptée : Stratégies de gestion du stress, de gestion des émotions et sens des messages.

### **Diminuez et gérez le stress relationnel :**

- Développer l'écoute et l'empathie
- Oser s'affirmer
- Calmer son anxiété par des actions adaptées



## Présence

- **Durée** : 3 jours de formation soit 21 heures.
- **Dates** : 3, 4 et 17 novembre 2008