Gérer ses émotions et maîtriser son stress en situation professionnelle

CCI FORMATION
CCI GRENOBLE

Efficacité professionnelle - Communication -

1 065 €

Net de taxe par personne

H2 EMOSTPRO 16-E23

3 jours soit 21 heures

Formation avec mobile learning intégré

Objectifs :

Identifier son état émotionnel afin de pouvoir mieux le maîtriser en situation professionnelle.
Exploiter avec pertinence ses émotions, augmenter la fluidité des échanges et l'empathie afin de prévenir des situations de travail difficiles.
Identifier ses sources de stress, son niveau d'adaptation, ses mécanismes de défense afin de réduire le déséquilibre entre ses propres ressources et les demandes en situation professionnelle.
S'approprier les techniques de gestion du stress et limiter l'impact du stress dans sa situation professionnelle.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est exigé pour suivre cette formation.

Participants :

Personne souhaitant mieux gérer ses émotions et son stress.

Effectifs :

L'effectif maximum est de 10 personnes.

Intervenants :

Formation animée par un consultant formateur spécialisé dans le domaine de l'efficacité individuelle.
Tous nos consultants formateurs répondent aux exigences de notre système qualité.

Dates et villes

Grenoble - 04 76 28 29 28

Sessions à venir - Nous contacter

5 - 7 Place Robert Schuman - 38000 Grenoble - France
T. 04 76 28 29 28 - F. 04 76 28 29 78 - cciformation@grenoble.cci.fr
www.cciformation-grenoble.fr
Siret : 183 830 017 00236 - Code NAF : 8532Z

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes : ACTIONS DE FORMATION ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE
LRQA CERTIFIED ISO 9001
DATADOCKÉ n° 008 743 4
La Région Formation

Méthodes, moyens et suivi

Méthodes pédagogiques et moyens techniques

CCI Formation met à disposition de ses clients l'ensemble des moyens pédagogiques nécessaires à l'exécution de cette formation conformément aux éléments présentés.
Alternance d'apports théoriques, méthodologiques, de mises en situation issues de situation vécues en dans le cadre professionnel et de conseils individualisés.
Travaux organisés à partir de cas vécus en situation de travail proposés par les participants.
Auto diagnostics et tests.
Travail sur les croyances internes et l'assouplissement de son niveau d'exigence.
Travail sur la prise de recul et la reprise du contrôle de soi afin d'être acteur et non spectateur.
Elaboration de plans d'actions pour mieux gouverner ses émotions et son stress.

Cette formation est accompagnée d'un module de mobile learning gamifié accessible en ligne pendant 2 mois.
L'objectif du mobile learning est de compléter la formation en face à face ou à distance via des activités courtes, ludiques et engageantes depuis un smartphone, une tablette ou un pc où vous voulez et quand vous voulez.
L'assimilation des notions est favorisée par un format court, répété et surtout gamifié, sur une période de temps déterminée. Cette gamification est particulièrement efficace pour favoriser l'apprentissage. C'est l'ancrage mémoriel assuré.

Moyen d'appréciation de l'action

Le stagiaire est soumis à des mises en situations, des exercices pratiques, des analyses de ses pratiques dans une pédagogie active et participative permettant un contrôle continu de sa progression et du développement de connaissances et de compétences acquises conformément aux objectifs visés.
Une évaluation des acquis sera réalisée en fin de formation par le formateur.
Elle permettra d'attester de l'acquisition des compétences par le stagiaire à l'issue de la formation.

Suivi de l'action

Une feuille de présence par demi-journée devra être signée par le stagiaire.

Accessibilité

L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 48 heures avant le début de la session.

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Dans le cadre de la charte H+, CCI Formation est un relais auprès des acteurs du handicap pour répondre le mieux possible à votre demande de formation. N'hésitez pas à prendre contact avec notre référent pour que nous étudions votre demande.