

ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS

Intelligence
Emotionnelle



**Format
Express**

Durée :
2 heures

Tarif :
650,00 €
HT

Lieu :
A distance

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (formation à distance)

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 2 types d'évaluations :

- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- La formatrice valide les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de la session.

Un certificat de réalisation est remis à la fin de la formation.

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

ANTICIPER ET GÉRER SON STRESS

Intelligence
Emotionnelle



OBJECTIFS

- Comprendre les processus à l'œuvre dans les situations de stress
- Reconnaître ses attitudes types face au stress
- Identifier et faire appel à ses ressources individuelles.
- Développer de nouvelles stratégies de gestion du stress

Public cible : Toute personne en situation de stress dans l'entreprise et qui souhaite comprendre les mécanismes du stress et développer ses ressources pour y faire face.

Programme

→ Comprendre les mécanismes du stress

- Le fonctionnement de votre cerveau sous stress
- L'impact sur votre corps et vos capacités cognitives
- Découvrir et identifier les 4 grandes causes de stress

Expérientiel

Reconnaitre ses attitudes types face au stress en termes physiologiques, cognitifs, émotionnels et comportementaux.

→ Mobiliser ses ressources

- Développer mon intelligence émotionnelle autour de mon propre stress
- Identifier mes techniques de gestion du stress
- Comprendre comment mobiliser mes ressources

Expérientiel

Exercice d'introspection pour mettre en lumière les ressources personnelles et la manière de les mettre en place.

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage.