

GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS

Apprenez à contrôler le stress et minimiser les impacts générés par le trop-plein d'émotions, avec des outils facilitant l'action de façon durable et sans jugement.

Évaluation des participants: 4.9/5

Formation pour:
Gestionnaires

Prix : 149\$
Durée : 1h45
Langue : Français

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Chaque journée est remplie d'émotions : la peur d'une restructuration, l'enthousiasme d'un projet, la frustration sur une situation qui ne cesse de se répéter ...

Passez à l'action et minimiser les impacts de vos émotions et de votre stress sur votre santé physique, votre bien-être, votre performance et vos relations avec les autres!

Cette formation vous donne des outils efficaces pour mieux gérer votre stress et vos émotions afin d'avoir un impact concret sur votre quotidien.

[Voir la vidéo de présentation de la formation](#)



OBJECTIFS

- Se doter d'un vocabulaire d'émotions et de sentiments;
- Comprendre le fonctionnement des émotions et des besoins;
- Découvrir des outils pour gérer ses émotions et celles des autres;
- Communiquer ses émotions et ses besoins;
- Comprendre ce qu'est le stress et ce qui le déclenche;
- Reconnaître les symptômes physiques du stress;
- Trouver la source de votre stress;
- Découvrir des outils pour gérer son stress.

CETTE FORMATION COMPREND

- Vidéo à la demande de 1h45
- Divisée en capsules vidéo de 5 à 10 min
- Manuel téléchargeable
- Questions de réflexion et de validation des acquis
- Activités d'apprentissage et d'approfondissement
- Accès à vie, mises à jour incluses
- Attestation de réussite
- Accès à du contenu exclusif sur les meilleures pratiques en gestion

CE QUE VOUS SEREZ EN MESURE DE FAIRE À LA FIN DE LA FORMATION

- Mettre en place des stratégies pour gérer votre stress;
- Maîtriser les outils capables de contrôler votre stress et communiquer vos besoins;
- Contrôler vos émotions;
- Avoir plus de bien-être;
- Augmenter votre performance au travail;
- Avoir des relations plus satisfaisantes avec les autres;
- Vivre le changement et l'incertitude d'une situation avec plus de facilité.

CONTENU

GÉRER SES ÉMOTIONS

- Introduction et mesurer votre quotient émotionnel;
- Comprendre les émotions et les sentiments;
- Comprendre les besoins et leurs liens avec les émotions;
- Gérer ses émotions et celles des autres;
- Communiquer ses émotions et ses besoins.

GÉRER SON STRESS

- Comprendre le stress;
- Reconnaître le stress;
- Le stress au travail;
- Trouver la source;
- Gérer son stress au quotidien.



GENEVIÈVE DICAIRE COACH PROFESSIONNELLE DE GESTION ET D'AFFAIRES ET FONDATRICE D'UNIQUE COACHING.

Elle accompagne les dirigeants et gestionnaires à repenser leurs affaires et à la manière de livrer les résultats. Son approche consiste à rallier performance et bien-être.

Elle a créé Unique coaching en 2013 après avoir passé 15 ans dans le domaine des technologies de l'information.

Auteure de deux livres « Outils accessibles et concrets en coaching de Gestion, 2015 » et « Le Leader Agile, 2016 », elle tient aussi un blogue sur les bonnes pratiques de gestion, d'affaires et de leadership adaptées au monde d'aujourd'hui.

PS : toutes ses références parlent de son rire inimitable et contagieux.

ÉCRIVEZ-NOUS

Contactez-nous pour discuter de vos besoins ou pour obtenir un forfait entreprise.
Messagerie instantanée: uniquecoaching.ca/academie/ - info@uniquecoaching.ca.

Vous préférez parler à quelqu'un? Appelez-nous au (514) 868-2120.