

DUREE : 1 jour

POUR QUI ?

Tout public (travailleurs sociaux, thérapeutes, particuliers...)

MODALITE DE LA FORMATION :

 En présentiel En distanciel

MODALITES D'EVALUATION :

Exercices pratique
Active interrogative
Quizz

PRIX DE LA FORMATION :

450 TTC

ACCESSIBILITE AUX PSH :

Pour les personnes porteuses de handicap, n'hésitez à nous contacter pour échanger ensemble

LIEU DE LA FORMATION :

A définir ensemble en région PACA

CONTACT :

Elina Villa
06 30 24 30 28
contact@academypourlavenir.fr

Intitulé : Gestion des émotions et du stress

Intervenant : Elina Villa - Academy pour l'avenir

PREREQUIS

Aucun

OBJECTIFS GENERAUX

Comprendre le stress et les émotions, développer des outils pour les gérer efficacement dans un contexte professionnel

MODALITES PEDAGOGIQUES

Support papier, support PPT, échanges verbaux, apports théoriques, travaux pratiques sous forme d'exercices, tour de table, active expositive, démonstrative, interrogative, expérimentelle

PROGRAMME

I - C'est quoi déjà une émotion ? Quel est leur fonctionnement ?

II - Mon cerveau peut me piéger

III - Le stress c'est quoi ?

IV - Comment gérer mes émotions en général

V - Bonus

Le message des émotions

Protocole PNL

EFT express

Méthode OSBD

S'exprimer en position adulte

Formation sur mesure à la demande du client

La formation est dispensée toute l'année, contactez-moi pour envisager la période la plus propice pour vous et vos équipes