

Apprendre à gérer le stress et les émotions dans les situations complexes

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

MCG EQUILIBRA & CONSEILS
Marie-Cécile GAYRAL
06.15.81.84.64
gayralmariececile@gmail.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Sans conditions - Sur devis et demande.

Prérequis pédagogiques :

Aucun prérequis spécifique.

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

- Identifier les sources de stress et les émotions dans des situations complexes. - Maîtriser des techniques pour réguler le stress et les émotions. - Développer des stratégies de gestion face à des situations conflictuelles. - Apprendre à garder son calme et à prendre du recul en situation de tension. - Mettre en place un plan d'action personnalisé pour gérer les émotions et le stress.

Contenu et modalités d'organisation

Jour 1 : Comprendre le stress et les émotions dans les situations complexes - Analyser les situations complexes et leurs impacts émotionnels * Identifier les sources de stress dans des situations complexes * Reconnaître les émotions déclenchées par des contextes tendus - Techniques de régulation émotionnelle face au stress * Apprendre des outils de gestion immédiate du stress * Pratique de la respiration, relaxation et visualisation pour calmer les émotions * Mise en situation : réguler ses émotions en temps réel Jour 2 : Appliquer les techniques dans des situations complexes - Gérer le stress dans des situations conflictuelles ou ambiguës * Utiliser la gestion émotionnelle pour résoudre des conflits * Pratique de l'écoute active et de la communication non violente * Exercices pratiques : gestion du stress dans des scénarios conflictuels - Préparer un plan d'action personnel pour gérer le stress et les émotions * Développer un plan personnalisé de gestion du stress au quotidien * Techniques pour rester calme et efficace dans des situations complexes - Évaluation collective et individuelle des compétences acquises.

Parcours de formation personnalisable ?

Oui

Type de parcours

Individualisé

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Sans objet.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00553525	du 01/01/2025 au 01/01/2029	Lavardac (47)	MCG EQUILIBRA & CONSEILS		Non éligible	