



Gestion du stress et prévention de l'épuisement professionnel

Capacités et compétences professionnelles visées:

- Comprendre le phénomène "stress" et ses conséquences, savoir évaluer son propre stress
- Savoir gérer son stress et contrôler ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
- Communiquer sur des bases constructives et savoir faire face aux situations relationnelles difficiles.

Aspects corporels et psychologiques du stress

1^{er} jour

Matin : le Stress

- 1 – Connaître les mécanismes du stress et de l'épuisement professionnel
- 2 – Identifier les causes et les conséquences du stress

Après midi : Gestion du stress

- 3 – Gérer ses émotions par la pratique de la cohérence cardiaque
- 4 – Connaître les concepts fondamentaux de la science du bien-être

Aspects relationnels du stress

2^e jour

Matin : Bases de communication

- 1 – Savoir communiquer sur des bases constructives
- 2 – Ecouter au delà des mots pour une juste compréhension des situations

Après midi : Applications

- 3 – Savoir prévenir les conflits et communiquer en situations difficiles
- 4 – Développer son intelligence sociale ou émotionnelle

Nombre de stagiaires:

> 8 à 12 personnes.

Durée et déroulement de la formation :

> 2 journées de 7 heures

Tarif :

> 2000 euros par journée de formation

Formateur : Charles-Henri MAYLIÉ

Enseignant, formateur et coach sur les thématiques du leadership, du développement personnel et de la gestion du stress. Après une carrière opérationnelle en entreprise à l'international, il enseigne depuis 2008 à l'EM Lyon.