



GESTION DE STRESSE & DES EMOTIONS DE TRAVAIL

- Durée conseillée : 2 jours

- Disponible en inter et intra entreprise

- Référence : FSGSET02

Introduction :

La **gestion des émotions au travail** fait partie des compétences émotionnelles, ou Soft Skill, les plus importantes, aussi bien au niveau professionnel que personnel. Savoir **gérer ses émotions**, c'est ne pas se laisser submerger par le stress, l'angoisse ou la colère, et ainsi être plus efficace dans ses capacités interpersonnelles.

En fonction d'une situation, chaque personne réagira en fonction de ce qu'il est et ce qu'il a vécu. Les émotions sont causées par un sentiment vif ou une surprise, on peut parler, d'ailleurs de "choc émotionnel".

Par ailleurs, il existe autant de sources de stress au travail que de situations habituelles. Le **stress et l'anxiété** peuvent être à l'origine de nombreux troubles, tant dans un **environnement professionnel** que personnel. Perte de productivité, de confiance en soi, baisse de motivation etc. sont les symptômes les plus fréquemment rencontrés en entreprise. Ce programme de **formation sur la gestion du stress & des émotions** vous permettra de faire le point sur votre rapport aux émotions et d'identifier des axes de développement personnel.

Points à élaborer :

- Gestion des émotions
- Gestion du stress au travail
- Gérer le stress de son équipe

Public cible :

- Cette formation s'adresse à un public souhaitant mesurer et développer sa capacité de gestion du stress & des émotions de travail