



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

Intelligence émotionnelle Niveau I: Gestion du stress et des émotions



ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



PROGRAMME

Objectifs de la formation

- Comprendre la relation entre pensées, émotions et stress
- Connaître les mécanismes du stress au niveau physiologique, biologique et neurophysiologique
- Prendre conscience des schémas réactionnels individuels et apprendre à faire évoluer ceux – ci
- Aborder des outils de gestion du stress et des émotions au quotidien dans le contexte professionnel
- Appréhender les différentes méthodes de gestion des émotions : approches psychocorporelles, approches cognitivo-comportementales, outils thérapeutiques, outils de communication interpersonnelle

Public concerné et pré requis

Tout collaborateur souhaitant apprendre à mieux maîtriser ses émotions en milieu professionnel. Aucun pré requis

Intervenants

Formateur expérimenté en management, neurosciences appliquées à l'environnement professionnel, gestion du stress, techniques psycho-corporelles

Méthodes et outils pédagogiques

Questionnaires, tests et auto-diagnostic, vidéo-projection, exercices, échanges, livret de travail, études de cas

Validation

Evaluation et vérification des compétences acquises au moyen de mises en situation, quizz, attestation de fin de stage

Effectif, durée et lieu de la formation

Inter ou intra-entreprise

7 h (1 jour)

ENKAÏROS
FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkaïros.fr • mail : accueil@enkaïros.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126



5 – 10 personnes

PROGRAMME



ENKAÏROS

FORMATION & CONSEIL

ENKAÏROS EURL
SIRET 832 292 478 00019 - RCS de Romans sur Isère
Centre de formation : Rue Maréchal Leclerc - 26200 MONTELIMAR
Site : enkairos.fr • mail : accueil@enkairos.fr • Tél. 06 80 98 62 89
Siège : Reillane, 26510 SAHUNE
N° organisme de formation : 8426 026 7126

ENSEMBLE CONSTRUISONS **VOTRE ENTREPRISE DE DEMAIN**