

Gestion du stress

Le stress est présent dans toutes les organisations et lorsque mal géré, nuit grandement à la performance et au bien-être au travail. Il est donc crucial de le comprendre et d'apprendre à le désamorcer. La documentation scientifique démontre que développer son intelligence émotionnelle permet de diminuer le stress au travail, d'augmenter sa performance et son bien-être au travail, ainsi que d'avoir des relations plus positives. Cette formation s'adresse à tous les professionnels et gestionnaires qui veulent apprendre à réagir efficacement et à mieux gérer leurs stress au travail.

Objectifs de la formation

- Comprendre les sources, mécanismes, ainsi que l'utilité du stress.
- Comprendre l'importance et le rôle que peut avoir l'intelligence émotionnelle dans la gestion du stress.
- Apprendre à gérer ses émotions au travail pour gagner en crédibilité.
- Apprendre à prévenir et à gérer le stress au travail de manière efficace, ce qui vous aidera à augmenter votre niveau de bien-être, votre performance, à bâtir de meilleures relations, développer une influence plus positive, tout en atteignant vos objectifs professionnels et organisationnels.

Déroulement

- La première partie vous permettra d'acquérir les fondements théoriques afin de discerner les sources potentielles du stress au travail et les mécanismes qui vous permettront de le désamorcer. Le style interactif vous permettra de poser des questions et discuter de vos cas.
- La seconde partie vous amènera à participer à des activités en équipe qui vous permettront de développer et de mettre en application votre capacité à prévenir et gérer le stress au quotidien. Cette portion interactive et collaborative combinera des jeux de rôles ainsi que plusieurs échanges en groupes.

Informations générales

- **Durée** : 1 journée (6 heures)
- Il est à noter que cette formation peut être adaptée sur une demi-journée de 4h et s'adresse à une cohorte maximale de 15 participants afin de favoriser les échanges et la pratique.

Tarif : contacter contact@coaching-talents.ca pour plus d'informations. Le prix inclut le matériel pédagogique.

Pour plus d'informations

Veillez nous contacter par courriel à contact@coaching-talents.ca

À propos de Francesca Lungescu, Ph.D.

Formatrice agréée par Emploi-Québec et membre de l'Ordre des Psychologues du Québec, Francesca est passionnée par la formation, le coaching et la psychothérapie. Détentrice d'un doctorat en psychologie du travail, elle a offert à plusieurs reprises des formations et du coaching sur l'intelligence émotionnelle, la gestion des conflits, la gestion du stress, les habiletés de communication et la gestion de carrière. Ses habiletés de communication, son dynamisme, son empathie et sa capacité d'analyse, lui permettent d'accompagner efficacement les individus et les organisations. Ses clients apprécient particulièrement le fait qu'elle les aide à atteindre leurs objectifs professionnels et personnels. Pour plus d'informations sur son parcours et sur les services qu'elle offre, vous pouvez consulter la page À propos de son site web <http://www.coaching-talents.ca/fr/propos-coaching-talents>