Formation en gestion: Gestion du stress et des situations émotionnelles (SSTREFR, 1 jours)

Description

Le cours Formation en gestion : Gestion du stress et des situations émotionnelles vous apprend à gérer le stress. Les niveaux élevés de stress affectent différentes personnes de différentes manières. Cette formation vous apprendra à comprendre comment vous réagissez à des niveaux de stress élevés et vous permettra de développer des stratégies efficaces de gestion du stress.

Tarifs

- Tarification: \$850/person
- Rabais de 10% lorsque vous inscrivez 3 personnes.

Plan de cours

Gérer le stress

Les effets du stress

Les sources de stress

Des moyens sains de gérer le stress

Activité physique et contre-mesures sociales

Atteindre un mode de vie équilibré

S'adapter au stress

Éviter le stress inutile

Modifier la situation

Adaptation du facteur de stress

Accepter ce que vous ne pouvez pas changer

Partager le stress

Gérer les situations d'urgence

Contrôlez vos émotions : Désensibilisation

Empêcher toute dégradation supplémentaire

Analyse de la situation

Identification des causes profondes potentielles

Identifier la cause probable

Appliquer la solution

Documentation de la situation et débriefing