

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	