SETC Training Corporate Logo

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