

## INTITULE SAVOIR REAGIR RATIONNELLEMENT FACE AUX CONTRARIETES DANS LE CADRE PROFESSIONNEL

**! Nouvelle formation !**

### Objectifs

*Les contrariétés, génératrices de stress au travail sont le quotidien de nombreux salariés. Leur donner des outils pour mieux vivre est un incontournable de la lutte contre les risques psycho-sociaux.*

Cette formation vise à permettre aux participants de :

- ◆ Décoder les alertes émotionnelles
- ◆ Apprendre à enrayer la montée du stress et à la rationaliser pour retrouver une meilleure qualité de vie au travail
- ◆ Transformer une expérience difficile en opportunité d'apprentissage
- ◆ Disposer d'outils pour réagir face aux contrariétés

**Prérequis :** Aucun prérequis spécifique

### Programme

1. Définition de la notion de contrariété génératrice de mal être
2. Comprendre les alertes émotionnelles pour aller vers une meilleure qualité de vie au travail
3. Transformer une expérience difficile en opportunité d'apprentissage
4. Comprendre et dépasser ses peurs
5. Méthodes et techniques de gestion des alertes

#### Date :

27 novembre 2018

**Lieu :** Dijon ou Besançon

#### Durée :

1 jour – 7 heures

#### Tarifs (\*) :

280 € (Adhérent)

360 € (Non-Adhérent)

#### Public :

Tout professionnel cherchant à améliorer sa qualité de vie au travail

#### Méthodes et moyens pédagogiques techniques et d'encadrement

Apports théoriques , pratiques et échanges d'expériences  
Exercices, jeux de rôles  
Apports issus de la psychologie sociale, de techniques PNL  
Remise aux stagiaires des supports pédagogiques

#### Modalités d'évaluation de la formation

Evaluation à chaud  
Evaluation à froid ( 1 à 3 mois après la session)  
Elaboration d'un bilan de stage

#### Modalités de sanction de l'action de formation

Emargement par demi-journée  
Attestations individuelles de formation

#### Intervenante:

Solange DE MESSIERES

Consultante en accompagnement au changement

(\*) : Tarifs TTC, Hors frais de restauration. Une participation gratuite pour tout administrateur d'association accompagnant un stagiaire salarié de la structure (dans la limite des places disponibles)