

La gestion du stress et des émotions liés à une mobilité

OBJECTIF GENERAL DE LA FORMATION

Faire face à toute situation liée à la mobilité avec du recul et de la relativité

PROGRAMME

Définir le stress et en comprendre les mécanismes

- A partir d'une évaluation initiale personnalisée :
- Définir et comprendre les mécanismes du stress négatif/positif
- Analyser et évaluer le stress en lien avec la mobilité
- Comprendre les différents types de stress spécifiques aux changements culturels et environnementaux

Identifier les symptômes, les causes du stress et des émotions

- Comprendre le Syndrome Général d'Adaptation (SGA)
- Identifier les réactions du stress au niveau physiologique, psychologique et comportemental
- Analyser le stress dans le cadre professionnel et personnel avant ou après un départ à l'étranger

Améliorer son attitude et exploiter son stress de façon positive

- Qu'est-ce que le quotient émotionnel ? Comprendre ses émotions
- Réaliser son analyse fonctionnelle et ses propres « stresseurs » liés à une mobilité
- Adopter la stratégie anti-stress adaptée aux situations de transition géographique et culturelle

Développer sa stratégie anti-stress par les techniques d'ancrage et de visualisation

- Prendre conscience de son comportement
- S'entraîner aux exercices d'ancrage pour mieux gérer les transitions culturelles
- Pratiquer la visualisation positive
- Maintenir son équilibre émotionnel en adoptant la pause recentrage

Mettre en place un plan d'action personnalisé

PUBLIC VISE

Tout public

PREREQUIS

Aucun diplôme, titre ou certificat n'est exigé

MODALITES

Formation inter entreprise :

Organisation : 4 participants minimum et 8 maximum.
Modalité : en visio-formation.
Langue : en français.
Durée : 7 heures (1 jour)
Dates : nous contacter.
Tarif Inter entreprise : 900 € HT par personne, hors entretien individuel
Accessibilité : formation en visioconférence, accessible aux personnes en situation de handicap.
Délai d'accès après inscription : 1 mois.
Moyens pédagogiques : Alternance théorie et pratique avec étude de cas et outils d'analyse.
Evaluation : tout au long du parcours sous forme de tests et de quiz

Formation intra entreprise :

Organisation : en individuel ou en groupe.
Modalité : en visio-formation.
Langue : en français.
Durée : 7 heures (1 jour)
Tarif Intra entreprise : sur devis, nous contacter.
Accessibilité : formation en visioconférence, accessible aux personnes en situation de handicap.
Délai d'accès après inscription : 1 mois.
Moyens pédagogiques : Alternance théorie et pratique avec étude de cas et outils d'analyse.
Evaluation : tout au long du parcours sous forme de tests et de quiz