

LA MAITRISE DES ÉMOTIONS : STRESS, ANXIÉTÉ & BURN-OUT

AC

Alliance consultants

Fondé en 1998

Prochainement

Durée : 7h

Code module : PERSO001

Contenu de la formation :

Module 1 :

Fondements neuroscientifiques du stress et de l'anxiété chez les dirigeants
- Introduction aux mécanismes neurobiologiques du stress, de l'anxiété et du burn-out.

- Exploration des réponses neurologiques associées aux pressions et aux responsabilités liées au leadership.
- Application des connaissances neuroscientifiques pour comprendre et prévenir les risques de stress chronique et de burn-out chez les dirigeants.

Module 2 :

Intelligence émotionnelle pour les leaders : régulation émotionnelle et gestion du stress

- Apprentissage des compétences d'intelligence émotionnelle pour la régulation des émotions et la gestion du stress.
- Développement de la conscience émotionnelle pour reconnaître et comprendre ses propres réactions émotionnelles dans des situations stressantes.
- Acquisition de techniques de relaxation, de respiration et de méditation pour favoriser le bien-être émotionnel et la résilience face au stress.

Module 3 :

Communication assertive et leadership authentique

- Exploration de la communication assertive en tant qu'outil de leadership efficace pour les dirigeants.
- Apprentissage de techniques de communication assertive pour exprimer ses opinions, fixer des limites et gérer les conflits de manière constructive.
- Développement de compétences en leadership authentique, basé sur l'expression sincère de ses valeurs, de ses émotions et de sa vision.

Module 4 :

Prévention du burn-out et promotion du bien-être au travail

- Identification des facteurs de risque de burn-out chez les dirigeants et exploration des stratégies de prévention.
- Promotion de pratiques de bien-être au travail, y compris la gestion de l'équilibre travail-vie personnelle et le soutien aux employés.
- Intégration de techniques de gestion du stress et de l'anxiété dans la culture organisationnelle pour favoriser un environnement de travail sain et productif.

Module 5 :

Leadership émotionnellement intelligent et résilience organisationnelle

- Approfondissement des compétences de leadership émotionnellement intelligent pour favoriser des relations interpersonnelles positives et une culture d'entreprise axée sur le bien-être.
- Promotion de la résilience organisationnelle en intégrant les principes de gestion du stress et de l'anxiété dans la stratégie globale de l'entreprise.
- Développement d'un plan d'action personnalisé pour mettre en pratique les compétences acquises et promouvoir une gestion efficace des émotions, du stress et du burn-out en tant que dirigeant.

Apports pratiques :
communication leadership et influence
intelligence émotionnelle.

Compétences acquises :
Adaptabilité - Leadership & influence -
intelligence émotionnelle

Objectifs pédagogiques :

Ces cinq modules offrent une approche complète de la maîtrise des émotions, du stress, de l'anxiété et du burn-out spécifiquement conçue pour les dirigeants, en combinant des concepts théoriques issus des neurosciences et de l'intelligence émotionnelle avec des exercices pratiques et des stratégies de leadership.

Outils pédagogiques :

mise en situation, exercices pratiques, jeu de rôle.

Evaluations des connaissances :

Quiz et tests

Public visé :

Chefs d'entreprise - Managers - Chefs de service

Pré requis :

Aucun

Durée :

7h

Modalités pédagogiques :

Présentiel

Date :

A définir

Lieux :

formation intra, pour les formations inter nous consulter.

Tarifs :

350 euros par jour

Minimum 4 participants, maximum 10.

Cette formation est finançable par les OPCO sous certaines conditions et dans le cadre de la formation professionnelle continue.

Elle peut également entrer dans le plan de développement des compétences réalisé par l'employeur.

Il n'est pas possible de mobiliser les heures de votre CPF pour suivre cette formation.

Responsable formation :

Celine Heude Gasnier

Modalités d'évaluation :

QCM

Accessibilité handicapés :

contactez notre référent contact@alliance-consultants.eu

Date de mise à jour du document :

02 mai 2024

Contacts utiles

Thierry Perrette - Dirigeant

thierry.perrette@alliance-consultants.eu

Responsable internet

Thierry Perrette

Responsable Qualiopi

Thierry Perrette

Formateur référent

Celine Heude Gasnier

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**

GIE Alliance consultants

8 Rue des églantiers 14920 Mathieu

Tel : 0766114135

SIRET 418 204 137 CAEN - APE 8559A -

N° de déclaration d'existence : 25 14 01380 14

N° de TVA intra-communautaire : FR6741820413700016

<https://alliance-consultants.eu>