

GÉRER LE STRESS ET LES ÉMOTIONS AU TRAVAIL

INTERVENANTE

Jeanne Frichot

- Infirmière Responsable des équipes de Soins (IRS).
- Spécialisée en santé et neurosciences.
- Coach professionnelle certifiée RNCP.

Mail : jeanne.frichot@hotmail.com

OBJECTIFS

- Connaître notre fonctionnement et nos réactions face au stress.
- Identifier nos émotions et apprendre à mieux les gérer.

CONTENU DE L'ATELIER

- Définir le stress : qu'est-ce que c'est ?
- Comment ça marche ?
- Identifier nos émotions dominantes.
- Parler de nos stressseurs internes et externes.
- Trouver des leviers et des solutions pour faire face au moment de stress au travail.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Cet atelier permet d'identifier les déclencheurs de stress et d'émotions notamment au travail. Les repérer permet de les comprendre et s'y adapter sans s'épuiser.
- À la fin de cet atelier vous saurez quel signal d'alerte votre corps envoie ! Non pas pour le changer mais pour y répondre.