

Programme du séminaire pratique

Stress, émotions: reprendre le contrôle

Cursus Formation, Lausanne

| Horaires | Thème |
|-------------|--|
| 08.30–09.00 | Accueil |
| 09.00-10.15 | Emotions & Travail: <ul style="list-style-type: none"> • Boussole des émotions • Faut-il ranger ses émotions au vestiaire en arrivant au travail? • Préjugés et fausses croyances relatives aux émotions au travail • Mieux vivre ses émotions au travail |
| 10.15-10.30 | Pause |
| 10.30-12.00 | Le stress: <ul style="list-style-type: none"> • Mécanisme physiologique du stress • Facteurs de stress au travail • Exploration des ressources (internes et externes) • Outils pratiques de gestion du stress |
| 12.00-13.00 | Repas |
| 13.00-14.30 | Gestion du stress au travail <ul style="list-style-type: none"> • Gestion du temps (organisation, focus, priorisation) • Communication de ses limites, gestion de conflits • Conscience des RPS |
| 14.30-14.45 | Pause |
| 14.45-16.30 | Régulation émotionnelle <ul style="list-style-type: none"> • Apprendre à reconnaître et identifier ses propres émotions et celles d'autrui • Outils pratiques de régulation émotionnelle • Plan d'action personnel pour sa propre gestion du stress |
| 16.30 | Fin du séminaire |

Cursus Formation

Route des Flumeaux 48
1008 Prilly-Lausanne
www.cursus-formation.ch

En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18;
Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien,
Bus 32, 33

En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5

Veuillez vérifier vos connexions via l'application de transport.

