

Manager le stress: Mieux gérer son stress et celui des autres

08 novembre 2022 (Lausanne, journée entière)

Public visé

- Toute personne qui souhaite développer ou améliorer la gestion de situations complexes génératrices de stress au sein des équipes ou avec ses clients

Contenu

- Comprendre les mécanismes du stress pour en faire un allié plutôt qu'un ennemi tant pour son fonctionnement personnel que dans la gestion de son équipe ou de ses clients

Conditions-cadres

Pas de prérequis particuliers

Vos avantages

Vous connaîtrez:

- Le fonctionnement du stress et ses caractéristiques
- La gestion relationnelle du stress de l'autre: comment identifier le type de stress chez l'autre et réagir de la manière la plus adéquate
- Sa propre gestion du stress: quel est votre profil de stress dominant et comment le gérer

Vous saurez:

- Reconnaître les différentes manifestations du stress psychologique
- Adapter votre réaction de manière adéquate à votre interlocuteur en fonction du stress manifesté afin de revenir dans une situation adaptée
- Adopter les bonnes pratiques pour réguler votre stress

Responsable du séminaire et conférencière

Patricia Torres, consultante spécialisée en leadership, formatrice, coach certifiée et médiatrice assermentée. Après plus de dix ans en tant que cadre dans le domaine bancaire, tout d'abord comme spécialiste en fiscalité internationale puis gestionnaire de fortune pour la clientèle ultra-high-net-worth, Patricia Torres met à profit son expérience acquise dans un environnement exigeant et s'oriente vers le consulting, le coaching et la formation, notamment dans le domaine du leadership. Responsable de différentes formations, elle accompagne les équipes et les dirigeants afin de créer du lien, du sens, de la communication pour aider les professionnels à réparer, construire, avancer et développer leur potentiel.

Date

08.11.2022 journée entière

Lieu

Hôtel de la Paix
Avenue Benjamin Constant 5
1003 Lausanne
www.hoteldelapaix.net

Prix du séminaire

CHF 780.- non-membre
CHF 680.- collaborateur spécialisé ou expert membre individuel d'EXPERTsuisse

Sont compris

- toute la documentation (version papier et numérique)
- café d'accueil, boisson pendant les pauses, eau minérale dans la salle, repas de midi, eau minérale, vin et café
- TVA 7,7%

Directives concernant la formation continue

La participation à ce séminaire sera comptabilisée à raison de 8 heures par EXPERTsuisse. Le certificat de présence vous sera adressé par EXPERTsuisse SA après le séminaire.

Programme

	Thèmes	Conférenciers
08.00–08.30	Café d'accueil	
08.30–08.45	Introduction	Patricia Torres
08.45–09.30	Mieux comprendre le mécanisme du stress psychologique	Patricia Torres
09.30–10.15	Identifier les différents types de stress	Patricia Torres
10.15–10.30	Pause-café	
10.30–11.15	Identifier les différents types de stress	Patricia Torres
11.15–12.00	Son profil face au stress	Patricia Torres
12.00–13.30	Repas de midi	
13.30–14.15	La gestion relationnelle du stress	Patricia Torres
14.15–15.00	La gestion relationnelle du stress	Patricia Torres
15.00–15.30	Pause-café	
15.30–16.15	Des clefs pour appréhender son propre stress	Patricia Torres
16.15–17.00	Des clefs pour appréhender son propre stress	Patricia Torres
17.00–17.15	Conclusion	Patricia Torres

Dispositions

Font foi les Conditions générales de vente d'EXPERTsuisse SA consultables sur le site www.expertsuisse.ch, en particulier:

Inscription et conditions générales

Toute inscription doit être munie d'une signature manuscrite ou électronique et s'effectue via notre plate-forme en ligne. Le prix est intégralement dû conformément à la facture envoyée à la suite du séminaire.

Délai d'inscription et d'annulation

Un mois avant la date de la manifestation

Toute inscription envoyée est engageante, même si, le cas échéant, la personne inscrite n'a reçu aucune confirmation de la part d'EXPERTsuisse SA (EXPERTsuisse SA ne répond pas des manquements de distribution électronique/postale).

Le contenu, le programme, les horaires, la durée, le lieu et les conférenciers de la manifestation sont sous réserve de modification. En cas de nombre insuffisant de participants, EXPERTsuisse SA se réserve le droit d'annuler le séminaire.

Annulation et implication au niveau des frais

En cas d'empêchement, il est souhaitable de prévoir un remplaçant (auquel cas le statut du participant réel sera

considéré). Autrement, les frais d'annulation suivants seront retenus:

Annulation jusqu'au délai d'annulation: sans frais

Annulation après le délai d'annulation, jusqu'à une semaine avant le début du séminaire: CHF 200.–

Annulation à partir d'une semaine avant le séminaire ou en cas de non-participation: 100% du prix du séminaire

CGV et Déclaration relative à la protection des données

Font foi les Conditions générales de vente et la Déclaration relative à la protection des données d'EXPERTsuisse SA consultables sur le site www.expertsuisse.ch.