

GERER LE STRESS DE L'EXPATRIATION

2 JOURS POUR VOUS APPORTER LES REPONSES NECESSAIRES POUR DEPASSER LE STRESS DU A L'EXPATRIATION ET LA GESTION DES SITUATIONS DE CRISE

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre et décoder les mécanismes du stress et leur impact sur son organisme, son organisation, sa relation à l'autre en situation d'expatriation
- Repérer les signes d'alerte et adapter progressivement son comportement pour prendre le recul nécessaire et se protéger

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports théoriques et pratiques
- Autodiagnostic
- Echanges autour de situations vécues ou à vivre
- Conseils personnalisés du Consultant

2 JOURS (14 HEURES)

POUR NOUS CONTACTER

MFC

24, rue Morère 75014 PARIS

Tel. : 01 46 77 09 64

Mail : bienvenue@mediationfc.fr

POUR CONSULTEZ NOS PROGRAMMES

www.mediationfc.fr

PROFIL FORMATEUR

Consultant Expert en Prévention des Risques Psychosociaux et en Qualité de Vie au Travail

TARIF

1200,00 € ht

Convention de Formation

Les frais de repas sont à la charge de l'entreprise

PROGRAMME

PREV 1.8

Le stress : Qui ? Pourquoi ?

Définition et évolution de la notion de stress
Comprendre ses causes et ses conséquences dans la situation d'expatriation

Appréhender les mécanismes physiologiques et psychologiques et ses conséquences sur sa santé

Analyser son fonctionnement en situation de Stress

Comprendre et gérer les étapes émotionnelles vécues en expatriation

Distinguer les quatre phases et les enjeux de l'expatriation, sources de stress :

- La lune de miel
- Le choc culturel
- L'adaptation
- La maturité

Identifier les facteurs de risques spécifiques liés à :

- l'expatriation
- la dimension interculturelle
- les situations diverses de crise

Surmonter les sources de stress

Décrypter :

- Les 4 dimensions de tempérament d'un individu et ses besoins en situation d'expatriation
- Les 3 dimensions du caractère : autocontrôle, coopération, auto-transcendance

Le stress « bénéfique », pivot de la motivation et de la créativité

Délivrance

Attestation de formation



GERER LE STRESS DE L'EXPATRIATION

Merci de retourner ce bulletin dûment complété à MEDIATION FORMATION CONSEIL

REFERENCE DE LA FORMATION

.....

Session du au

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Participant(e) Nom Prénom

Profession

Adresse :

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Téléphone E-mail

Facturation

Société

Adresse

Code Postal |_|_|_|_| Ville

Dossier suivi par Mme Mlle M. Fonction

Autres informations utiles..... Fait à Le



Signature