

## Gestion des émotions pour une meilleure gestion du stress et du temps



	Dates	Horaire	Lieu
Groupe 1	21-22 février 2024	9h -13h30	CFP (Salle Michel Ghazal, CIS, bloc B, 1 <sup>er</sup> étage)
Groupe 2	26 février-1er Mars 2024		
Groupe 3	4-5 mars 2024		
Groupe 4	7-8 mars 2024		
Groupe 5	14-15 mars 2024		
Groupe 6	19-22 avril 2024		

**Public Cible :** formation exclusivement offerte aux employés de l'USJ

### Objectifs

#### Gestion des émotions et du stress

- ✦ Permettre aux participants d'identifier, de reconnaître et d'accepter leur(s) émotion(s), et l'émotion de l'autre.
- ✦ Se familiariser avec la gestion de son émotion et le choix du comportement adapté.
- ✦ Gérer ses émotions pour mieux gérer son stress

#### Gestion du temps

- ✦ Adopter une mentalité propice à une meilleure efficacité personnelle
- ✦ Supprimer les fausses croyances sur la gestion du temps et la productivité
- ✦ Gérer, définir et adapter les priorités
- ✦ Utiliser des outils pratiques pour gérer le travail quotidien et surmonter les défis

### Lien d'inscription:

<https://enquetes.usj.edu.lb/index.php/596919?lang=fr>



## Formateurs

### Leila Kassatly



Leila Kassatly Rizk est médiatrice au Centre Professionnel de Médiation, Maître Praticienne en Programmation Neuro-Linguistique et coach, formatrice et enseignante en Médiation, Gestion des conflits, et communication au CPM ainsi que dans plusieurs facultés de l'USJ. Formatrice auprès d'organismes et institutions locales, régionales et internationales, telles que l'AUF, des Universités en Egypte, UN Women, UNDP, Sureté générale, FSI, armée libanaise, rassemblements professionnels, ONG et associations..., elle accompagne individuellement ou collectivement pour répondre aux demandes de changement et de sortie de situations de blocage.

Titulaire d'un DES en droit bancaire et financier (Paris I) et d'un MBA (ESA Beyrouth), elle est directrice de la Bibliothèque des sciences sociales et de la Bibliothèque de la Fondation culturelle Phares Zoghbi.

### Rima Younes

Formatrice au Centre Professionnel de Médiation (CPM) de l'Université Saint-Joseph (USJ) depuis 2013 et en médiation scolaire depuis 2011, Rima Younes a obtenu en 2010 son Certificat d'Aptitude à la Pratique Professionnelle de la Médiation du CPM de l'USJ.

Elle est aussi formatrice accréditée ISFORM Paris en affirmation de soi, gestion du stress et gestion des conflits depuis 2022.

Rima est détentricice d'une maîtrise de Droit International de l'Université de Paris I Panthéon-Sorbonne.



### Giorgio Chemaly



Depuis 2012, la transformation et le développement des personnes sont la passion de Giorgio. En tant que coach et facilitateur certifié pour cadres et dirigeants, Giorgio a travaillé avec des organisations nationales et multinationales, laissant les individus impactés positivement et équipés d'outils pratiques pour augmenter leur productivité, communiquer avec impact et diriger en toute confiance.