



# Programme de formation

## GESTION DU STRESS



### Présentation de la formation

Vous souhaitez apprendre à maîtriser vos émotions ? A ne plus laisser le stress diriger votre vie professionnelle ? Le formation "Gestion du stress" est conçue pour vous.



### Objectifs de la formation

- Connaître les mécanismes du stress
- Savoir gérer ses émotions et ses réactions
- Améliorer sa résistance au stress



### Contenu de la formation

- La connaissance du stress
- L'auto-diagnostic pour mieux l'appréhender
- Le développement de la confiance en soi
- La mise en place d'actions individuelles pour mieux gérer son stress



### Approche pédagogique

Formation présentielle. Cours collectifs avec alternance d'apports théoriques et de mises en pratique avec études de cas, démonstrations, ateliers, simulations, ... Accès sécurisé à un extranet de formation contenant l'ensemble des supports et ressources pédagogiques, documents administratifs, et questionnaires de satisfaction.



### Evaluation de la formation

#### Evaluation des acquis

Évaluation continue en cours de formation.

A l'issue de la formation, un contrôle de connaissances permettra d'évaluer les compétences acquises par chaque participant.

#### Evaluation de la satisfaction

- Un questionnaire de satisfaction à chaud sera réalisé en fin de formation
  - Une évaluation à froid sera réalisée à 3 et 9 mois après la fin de la formation.
- Ces enquêtes permettent d'évaluer la satisfaction et la pertinence de la formation. Elles sont réalisées directement sur la plateforme.



### Validation de la formation

La formation permet de délivrer un certificat de réalisation à l'issue de la formation.



### Public

Cette formation s'adresse aux salariés dans le cadre du développement de la qualité de vie au travail.



### Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre ce programme de formation.

L'apprenant est invité à venir avec son ordinateur portable.



### Durée / Dates

Dates à définir

Durée : 14 heures sur 2 journées

Formation en présentiel



### Accessibilité

Les personnes en situation de handicap bénéficient d'un suivi et d'un accompagnement adapté par le référent handicap. Pour tout besoin d'adaptation, merci de nous contacter.



### Tarifs et financement

Possibilités de prise en charge possible par le CPF, l'OPCO, France Travail, autofinancement  
Devis sur demande



### Contacts

04.96.18.61.65 / 07.66.40.49.91  
aifcp13@gmail.com