



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