



FORMATION GESTION DU STRESS

À PARTIR DE
2 HEURES

À PARTIR DE
200€

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Avoir une bonne utilisation du stress
- Adopter la bonne réaction physiologique, émotionnelle et psychologique nécessaire à l'action
- Disposer d'une quantité d'énergie suffisante en cas de besoin

PUBLIC ET PRÉREQUIS

Tout public
Aucun prérequis

ORGANISATION

Formateurs spécialisés et certifiés

MOYENS PÉDAGOGIQUE

Face à face ou visioconférence
avec un formateur
Mises en situation répétées

SUIVI ET EVALUATION

Feuilles d'émargement et attestations de fin de formation

CERTIFICATION

Attestation de fin de formation

PROGRAMME ET CONTENU DE LA FORMATION

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

- Type de réactions
- Connaître ses stresseurs
- Analyser et évaluer son stress
- Les conséquences du stress sur sa santé

COMMENT BRISER LE STRESS ?

- Modifier ses habitudes émotionnelles
- Modifier ses habitudes de pensées
- Savoir positiver

AFFRONTER SON STRESS :

- Gérer son temps
- Adopter une meilleure hygiène de vie
- Halte aux stresseurs

LE BON STRESS ET LE MAUVAIS STRESS :

- Identifier les différents types de stress

- Accessibilité aux handicapés, nous prenons en compte votre handicap et nous adaptons notre prestation dans la mesure du possible
- Délai de mise en place, à partir de 48 heures
- Pas de passerelles possible suite au parcours
- Pas de validation des blocs de compétences
- Suites de parcours et débouchés possibles sur demande