

FORMATION

GESTION DU STRESS



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les niveaux et types de stress - identifier les facteurs de stress
- Canaliser son stress et ses émotions au travail - techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Utiliser son organisation personnelle et sa gestion des priorités pour minorer les situations stressantes

METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et pratiques
- Animations dynamiques - mises en situation / ateliers / brainstorming

PROGRAMME

- Comprendre et analyser les différents niveaux et facteurs de stress
- Approches - cognitives / émotionnelle / corporelle / comportementale / relationnelle
- Augmenter sa résistance au stress
- Apprendre à gérer son stress positivement - organisation professionnelle et personnelle / résolutions des problèmes

EVALUATION

Session de mises en situation et travaux pratiques, faisant appel aux notions évoquées dans le parcours.

ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

La formation est animée et évaluée par des formateurs spécialisés.

DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

Test de positionnement au début et à la fin de la formation pour valider les compétences acquises

TARIFS

2023

Auto-financement

1 200 €

OPCO entreprises

SUR DEMANDE

DURÉE

14h sur 2 jours

PUBLIC

Tout public - majeur

PRÉ - REQUIS

- Niveau français - B1

DATE DE RENTRÉE

Ouvert toute l'année
- nous contacter pour plus d'informations

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Contactez notre équipe

- via la page contact
- par mail :
info@french-in-cannes.fr ou par téléphone au
- +33 (0)4 93 47 39 29