Initiation à la gestion du stress

Mis à jour le 7 décembre 2022

Conditions d'entrée et prérequis

Aucun.

Public visé

Salarié, Particulier, Individuel.

Rythme

Temps partiel

Durée en centre

10 heures

Validation

Délivrance d'une attestation de formation.

Certification

Non

Modalités d'évaluation

Aucune.

Modalités de suivi

Formation adaptée et individualisée aux acquis et besoins du stagiaire.
Suivi assuré par la coordonnatrice pédagogique et le formateur référent.

Entrée-sortie permanente

Oui

Objectifs professionnels

- Comprendre les origines et le fonctionnement du stress,
- Prendre conscience des facteurs de stress,
- Développer ses capacités à y faire face.

Contenu

Qu'est-ce que le stress ?

- De quoi s'agit-il ?
- Quels sont les mécanismes en jeu ?

Quels sont les facteurs déclencheurs et comment influencent-ils nos relations professionnelles ?
Quelles sont nos réactions biologiques, émotionnelles et comportementales face au stress ?
Comment adapter des stratégies physiologiques, psychologiques et Drelationnelles pour gérer son stress ?
Quelle organisation du travail choisir pour en minimiser les effets ?

Modalités pédagogiques

Profil des intervenants

Formatrice en communication, psychologue.

Méthodes pédagogiques

La prestation peut se réaliser en groupe ou individuellement sous forme de coaching (entretiens individuels).
Apports théoriques et exercices pratiques.
Mises en situation adaptées aux besoins des participants.
Échanges de pratiques.

Moyens pédagogiques

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur et d'ordinateurs connectés.
Accès à des ressources documentaires.

Durée

De 10H à 20H en fonction de la demande.

Délais et modalités d'accès

Nous contacter.

Financements possibles

13 € de l'heure stagiaire (mise en place de la formation sous réserve d'un effectif minimum) ou 110€ de l'heure groupe.

Initiation à la gestion du stress

Plan de développement des compétences.
Autofinancement.

Référent handicap

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. Un accompagnement spécifique pourra être réalisé après étude du dossier.

Réseau

- GRETA des Ardennes – Dispositif académique Bilan Mobilité
- 3 rue de l'Hôpital
  08000 Charleville-Mézières
- centre.bilan@greta-ardennes.com
- 03 51 25 22 82
- SIRET : 190 800 086 000 26
- Numéro d'activité : 21 08 P000 408