

PROGRAMME DE FORMATION- GESTION DU STRESS

Référent pédagogique : Nom et profil du formateur	Sophie JORANDON (Titre Professionnel de Formatrice pour adultes) Formatrice en qualité relationnelle et développement personnel
Intitulé de la formation	ACCUEILLIR et GERER SON STRESS
Durée	Formation 1 JOUR en présentiel
Prérequis	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non
Objectifs généraux	Comprendre le stress et gérer ses émotions
Objectifs opérationnels	A l'issue de la formation les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none"> • Evaluer son niveau de stress et ses facteurs déclencheurs • Identifier les conséquences du stress • Réagir face aux situations stressantes • Savoir se relaxer
Public concerné	Toute personne ayant besoin d'améliorer sa gestion de stress La formation est accessible aux personnes en situation de handicap
PROGRAMME Contenu détaillé	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Évaluer son niveau de stress et ses facteurs déclencheurs <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre la notion de stress - Identifier ses sources de stress ❖ Identifier les conséquences du stress <ul style="list-style-type: none"> - Reconnaître les symptômes du stress ❖ Réagir face au stress <ul style="list-style-type: none"> - Les trois phases du stress - Les représentations mentales et le rôle des émotions - Identifier ses besoins et trouver ses stratégies - Exprimer un désaccord ou poser des limites sans agressivité ❖ Savoir se relaxer <ul style="list-style-type: none"> - Techniques de respiration et de relaxation
Méthodes pédagogiques & Techniques	Pédagogie active- groupe limité pour faciliter les échanges. Apports théoriques-Tests-Mises en situation et études de cas
Moyen d'évaluation des acquis à chaud	Evaluations des acquis en cours de formation par des mises en situation
Moyen d'évaluation des acquis à froid	NA
Validation de fin de formation	Attestation de fin de formation

Moyen de satisfaction de la formation	Afin de mesurer l'indice de satisfaction des participants sur l'atteinte des objectifs, la qualité de l'animation et la satisfaction globale de la prestation, un questionnaire de satisfaction est remis à chaque participant et rempli en fin de formation. Il est complété par un tour de table pour échanger et confronter les points de vue.	
Effectifs	Mini 4 PERS- Maxi 10 PERS	
TARIF PRIX NET	INTER ou INTRA – Tarif sur DEVIS	
Acompte et conditions de paiement	Acompte <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non	Subrogation <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non
Validité de l'offre	Cette offre est valable 30 jours à compter de l'édition du devis.	
Accessibilité	<p style="text-align: center;">Site économique des lacs 320 rue des Sorbiers 74300 THYEZ</p> <p>Le site de formation est accessible aux personnes en situation de handicap</p>	
Convocation aux sessions de formation	<input type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par l'entreprise <input checked="" type="checkbox"/> Les convocations seront envoyées par le formateur	
Indicateur de résultat	NA	NA
Référent administratif et handicap	Sophie JORANDON	sophie.jorandon@gmail.com 06.84.41.45.62

