

Gestion du stress et affirmation de soi

Cette formation vous permettra d'améliorer votre quotidien professionnel en termes de pénibilité ou de perception anxio-gène. Modalité d'accès: 3 semaines après la signature de la convention

Durée: 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des apprenants

- Tout public

Prérequis

- Aucun

Accessibilité et délais d'accès

Si vous êtes porteur d'un handicap merci de bien vouloir contacter isabelle Maleplate référente handicap au 0678380495 afin de pouvoir échanger sur l'adaptation de votre parcours de formation

3 semaines

Qualité et indicateurs de résultats

Pour la période 2023:

Taux de satisfaction des apprenants 0%

Nombre d'apprenants 0%

Taux et causes des abandons 0%

Taux de retour des enquêtes 0%

Objectifs pédagogiques

- A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Comprendre ses réactions face au stress
- Observer ses facteurs de stress ou « stresseurs » et croyances délétères
- Appliquer à développer l'affirmation de soi en réponse au stress
- Aménager son temps pour ne plus subir son organisation

Contenu de la formation

- Expliciter son vécu en termes de stress
 - Expliciter sa propre perception de ses souffrances
 - Réaliser un auto-diagnostic de ses stresseurs
- Décryptage du stress
 - Les mécanismes du stress
 - Reconnaître ses signaux propres
 - Ses capacités à affronter son stress
- Eviter de se libérer d'un coup de stress
 - Prévenir les états de stress
 - Savoir initier une démarche d'apaisement

PARVENIR | 393 CHEMIN CLAUDINE LUCEYRAN 33340 LESPARRE MEDOC | Numéro SIRET : 949 915 680 00019 | APE : 70.22Z

SASU au capital de 1000€-TVA intracommunautaire : FR57949915680

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75331523433 auprès de la préfète de région Nouvelle Aquitaine

Certification Qualiopi No 34331721-1 du 18 Avril 2023

Cet enregistrement ne vaut pas l'agrément de l'État.

PARVENIR

Email : parvenir9@gmail.com

Tel : 06 78 38 04 95



- Adapter son niveau global de stress
 - Expliciter sa réponse physiologique propre
 - Risques associés à un niveau de stress important
 - Changer la donne : le stress comme propulseur
 - Lien entre stress et hygiène de vie
- Affirmation et estime de soi
 - Auto-évaluation
 - Intégrer et pratiquer une attitude « positive »
 - Développer une attitude facilitante

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

La formation sera assurée par une experte

Moyens pédagogiques et techniques

- Questions orales ou écrites (QCM...) Des mises en situation Jeux de rôle La formatrice évaluera les acquis en utilisant des exercices pratiques à la fin de chaque séquence pédagogique

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Evaluation des acquis par des exercices de mise en situation

Tarif inter-entreprise par personne HT : 1000.00 €

Tarif intra : nous consulter

Date de création 19 juin 2023

Date de mise à jour 19/06/2023