

Vastes Ressources

20 rue du général Salme

52700 AILLIANVILLE

Email: vastesressources@gmail.com

Tel: 0624837917



Vastes Ressources

Gestion du stress

Cette formation a été conçue pour permettre à tous de s'approprier des techniques simples de relaxation, de respiration et de communication afin de développer son efficacité personnelle et professionnelle. Chaque module contient une vidéo explicative et des exercices et entraînement à pratiquer à tout moment. Il y a 9 modules avec vidéo, documents pdf et tests.

Durée: 20.00 heures (90.00 jours)

Profils des stagiaires

- Créateur/Repreneur d'entreprise

Prérequis

- Maîtriser les bases de l'utilisation d'un ordinateur : savoir rédiger sur clavier pour l'envoi d'e-mails ou traitement de texte.

Accessibilité et délais d'accès

Suite à votre pré-inscription, vous recevrez une réponse dans les 48h.

Accessibilité / Handicap : Nos formations sont a priori ouvertes à tous. Cependant, en cas de doute, nous vous invitons à prendre contact directement avec nous, en amont de la formation, pour que nous puissions en discuter et au besoin adapter notre pédagogie et nos activités en fonction des situations de handicap qui pourraient se présenter. Dans le cas (qui n'est pas encore arrivé à ce jour) où nous ne serions pas en mesure de vous accueillir, nous avons dans notre liste de partenaires l'Agefiph vers lequel nous pourrions vous orienter. À noter que si nos formations sont en présentielles, elles seront données toutes dans des locaux "Accessibles PMR". Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter notre Référent Handicap par email (autradpro@gmail.com) avant le début de votre formation, afin que nous puissions prendre toutes les mesures nécessaires pour vous dispenser la formation dans les meilleures conditions.

48 heures

Qualité et indicateurs de résultats

100% de satisfaction de nos stagiaires.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les mécanismes du stress pour mieux le gérer
- De mieux gérer ses émotions
- De développer sa confiance en soi et son estime de soi
- De prévenir et de gérer les conflits

Contenu de la formation

- Gestion du stress
 - Définition du stress
 - Les mécanismes du stress au travail
 - Les agents stresseurs
 - L'approche cognitive et sophrologique du stress
 - Mise en oeuvre d'exercice à pratique soi-même : étirements corporels, exercices de respiration, exercice de cohérence cardiaque

Vastes Ressources | 20 rue du général Salme AILLIANVILLE 52700 | Numéro SIRET: 91291119500010 |

Numéro de déclaration d'activité: 44520044452 (auprès du préfet de région de: Grand Est)

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

Vastes Ressources

20 rue du général Salme

52700 AILLIANVILLE

Email: vastesressources@gmail.com

Tel: 0624837917



Vastes Ressources

- Gestion des émotions
 - Connaître et apprivoiser ses émotions
 - Le lâcher prise
- Développer ses ressources pour plus de sérénité et d'efficacité
 - Travailler en équipe
 - Développer ses capacités
 - Apports de la sophrologie : projection sophronique des capacités (PSC), sophro acceptance progressive (SAP)
- Se connaître : ses besoins, ses valeurs, ses qualités et faiblesses
 - Devenir soi même
 - L'intériorisation
 - Retrouver son axe
- Renforcer la confiance en soi
 - Confiance en soi
 - Estime de soi
 - Ancrage au sol
 - La prise de risque
- Savoir prendre du recul / Résoudre un conflit/ DESC
 - Présentation de la technique du DESC
 - Techniques de résolution de conflits

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Stéphanie Benhaim, formatrice et sophrologue.

Moyens pédagogiques et techniques

- Plateforme extranet 24/24 7J/7
- Vidéo
- Documents à télécharger

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

- Quizz
- Test d'évaluation des acquisitions

18 mars 2024