

Formation Access

338 chemin des Lavandins
13170 Les Pennes-Mirabeau
Email: contact@formationaccess.fr
Tel: 0428709600



Formation Gestion du Stress (1 jour)

Cette formation se déroule en one to one avec votre formateur dédié, à distance, sur notre plateforme de webconférence, elle est opérationnelle basée sur la pratique avec un coaching adapté à votre profil et à votre planning.

Tarif de la formation

1290.00 € Net de TVA

Durée de la formation

7.00 heures

Profils des stagiaires

- Formation ouverte à tout public

Délais et modalités d'accès ou d'inscription à la formation

- Formation à distance
- Formation individuelle
- Délais d'accès : 2 semaines

Prérequis

- Savoir rédiger sur clavier pour l'envoi d'e-mails ou traitement de texte.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les causes et les conséquences du stress
- Comprendre les différents types de stress
- Identifier les sources de stress personnelle et professionnelle
- Elaborer des stratégies pour gérer efficacement les sources de stress
- Apprendre des techniques de relaxation et de modification des pensées et des comportements pour réduire le stress, et améliorer la qualité de vie
- Développer des compétences pour gérer les sources de stress au travail, améliorer les relations professionnelles et la communication, et maintenir les résultats obtenus à long terme

Contenu de la formation

- Introduction à la gestion du stress
 - Définition du stress
 - Les causes du stress
 - Les conséquences du stress
 - Les différents types de stress
- Techniques de relaxation
 - La respiration profonde
 - La méditation
 - La relaxation musculaire progressive
 - Le yoga
- Modification des pensées et des comportements
 - Identifier les pensées et les comportements qui aggravent le stress

Formation Access

338 chemin des Lavandins
13170 Les Pennes-Mirabeau
Email: contact@formationaccess.fr
Tel: 0428709600



- Techniques pour changer les pensées et les comportements
- La rumination
- L'évitement
- Le perfectionnisme
- Amélioration de la qualité de vie
 - L'exercice régulier
 - Une bonne alimentation
 - La gestion du temps
 - Les relations sociales
- Gestion de la vie professionnelle
 - Les sources de stress au travail
 - La charge de travail
 - Les relations professionnelles
 - La communication
 - La gestion des conflits
- Pratique et renforcement
 - Mise en pratique des techniques apprises
 - Renforcement des compétences pour une utilisation à long terme
 - Évaluation de la progression
 - Conseils pour maintenir les résultats obtenus

Organisation de la formation

Rythme de la formation

- La formation se déroule à distance, en individuel avec votre formateur.
- Il est possible de séquencer la formation en plusieurs sessions afin de nous adapter à votre planning.

Equipe pédagogique

Les formations sont menées directement par votre formateur spécialisé dans la discipline depuis plusieurs années. Elles se déroulent en one to one et sur-mesure.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil du stagiaires dans une salle de webconférence
- Documents supports de formation projetés en partage d'écran
- Démonstration pratique
- Etude de cas concrets
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites.
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation

Accessibilités

La formation se déroulant à distance, une adaptation est possible pour les personnes en situation de handicap, nous contacter