

# FORMATION

GESTION DU STRESS



## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les niveaux et types de stress - identifier les facteurs de stress
- Canaliser son stress et ses émotions au travail - techniques de respiration et de relaxation
- Développer son assertivité et son estime de soi
- Utiliser son organisation personnelle et sa gestion des priorités pour minorer les situations stressantes

## METHODES PEDAGOGIQUES

- Apports méthodologiques et pratiques
- Animations dynamiques - mises en situation / ateliers / brainstorming

## PROGRAMME

- Comprendre et analyser les différents niveaux et facteurs de stress
- Approches - cognitives / émotionnelle / corporelle / comportementale / relationnelle
- Augmenter sa résistance au stress
- Apprendre à gérer son stress positivement - organisation professionnelle et personnelle / résolutions des problèmes

## EVALUATION

Session de mises en situation et travaux pratiques, faisant appel aux notions évoquées dans le parcours.

## ENCADREMENT PEDAGOGIQUE

La formation est animée et évaluée par des formateurs spécialisés.

## DOCUMENTS ET SUPPORTS POUR LES STAGIAIRES

Test de positionnement au début et à la fin de la formation pour valider les compétences acquises

## TARIFS

Auto-financement

1 200 €

OPCO entreprises

SUR DEMANDE

## DURÉE

14h sur 2 jours

## PUBLIC

Tout public - majeur

## PRÉ - REQUIS

- Niveau français - B1

## DATE DE RENTRÉE

Ouvert toute l'année  
- nous contacter pour plus d'informations

## PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Contactez notre équipe

- via la page contact
- par mail :  
info@french-in-cannes.fr ou par téléphone au
- +33 (0)4 93 47 39 29