

FORMAZIONE

GESTIONE DELLO STRESS



OBIETTIVI

- Capire i diversi livelli e tipi di stress - identificare i fattori che causano stress
- Canalizzare lo stress e le emozioni sul lavoro - tecniche di respirazione e di rilassamento
- Sviluppare l'assertività e l'autostima
- Utilizzare l'organizzazione personale e la gestione delle priorità per ridurre al minimo le situazioni di stress

METODI D'INSEGNAMENTO

I contributi teorici vengono applicati alla pratica attraverso esercizi di ruolo, brain-storming e workshop

PROGRAMMA

- Comprendere e analizzare i diversi livelli e fattori di stress
- Capire lo stress sotto tutti i punti - cognitivi / emotivi / corporali / comportamentali / relazionali
- Aumentare la resistenza allo stress
- Imparare a gestire lo stress in modo positivo - organizzazione professionale e personale / problem solving

VALUTAZIONE

Una sessione di esercizi di ruolo, utilizzando i concetti menzionati nel corso.

A ogni partecipante viene consegnata una scheda di valutazione delle competenze.

SUPPORTO PEDAGOGICO

La formazione è condotta e valutata da formatori specializzati.

DOCUMENTI E MATERIALI PER I PARTECIPANTI

A ogni partecipante vengono consegnati un certificato di formazione e una scheda di valutazione delle competenze.

PREZZI

OPCO

SU RICHIESTA

Auto-financement

1 200 €

DURATA

14 ore distribuite su 2 giorni

PUBBLICO

Qualsiasi persona maggiorenne

PREREQUISITI

Livello di francese - B1

DATA DI INIZIO

Aperto tutto l'anno - contattateci per maggiori dettagli

ISCRIZIONE

Contattate nostro team

- sul pagina di contatto del nostro sito web
- per email : info@french-in-cannes.fr
- per telefono : +33 (0)4 93 47 39 29