

DOSSIER D'INSCRIPTION

GESTION DU STRESS



PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen

SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314

Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

PUBLIC

- Formation ouverte à tout profil

OBJECTIFS

- Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress
- Utiliser des méthodes adaptées pour maîtriser son stress
- Élaborer un plan d'actions personnel anti-stress

CONTENU

- Identifier les facteurs de stress/agents stressants
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Repérer ses propres signaux d'alarme en amont
- Autodiagnostic : connaître son mode de fonctionnement en situation de stress

MODALITES DE FORMATION

- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation
- Remise de certificat en fin de formation
- Durée de la formation : 10 heures réparties sur 2 jours (dont 3h de FOAD)
- Possibilité de faire la formation en présentiel ou à distance (visio). Vous choisissez :

Formation en présentiel

Formation à distance

**Les frais de formation avancée sont de 350€ en présentiel ou 280€ à distance.
Modalités de règlement indiquées en page 4.**

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

INFORMATIONS PERSONNELLES

Nom :

Prénom :

Date de naissance : Age : ans

Lieu de naissance : Nationalité :

Adresse :

Code postal : Ville :

Numéro de téléphone :

Email :

Situation actuelle : Demandeur d'emploi Salarié/Travailleur Étudiant

FINANCEMENT

De quelle manière allez vous financer la formation ?

Reconversion via un CPF de transition (ex congé individuel de formation). Prise en charge auprès d'un OPCO (dossier de demande de congé de formation à faire compléter par l'employeur et l'organisme de formation 4 mois avant le démarrage de l'action).

Une convention avec Pôle Emploi (Aide Individuelle à la Formation). Devis spécifique à demander à notre organisme Pep's Formations - Montant de prise en charge plafonné.

CPF (Compte Personnel de Formation). Possibilité de saisir la demande sur la plate-forme « mon compte formation » dès diffusion des résultats des tests de sélection.

Autofinancement. Vous prenez en charge à titre individuel les frais pédagogiques de la formation :

En totalité

Partiellement → Précisez le cofinancement* :

*Joindre le justificatif de la prise en charge ou des démarches en cours.

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen

SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314

Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie



Tél. : 06 59 52 29 05
contact@pepsformations.fr
www.pepsformations.fr

Si vous êtes salarié : Nos formations peuvent être prises en charge dans le cadre du Plan de Développement des Compétences de votre entreprise. Le PDC recense l'ensemble des actions de formation mises en place par l'employeur pour ses salariés (cf : www.travail-emploi.gouv.fr)

Si vous êtes demandeur d'emploi : En fonction de votre profil, une prise en charge peut être possible. N'hésitez pas à effectuer une demande de prise en charge auprès de votre conseiller Pôle Emploi ou Mission Locale.

Si vous êtes un particulier en autofinancement : Nous acceptons les règlements en plusieurs échéances.

PIECES JUSTIFICATIVES

Merci d'envoyer le présent dossier d'inscription intégralement complété (assurez-vous d'avoir indiqué votre choix de formation en page 2) ainsi que les pièces justificatives demandées ci-dessous, soit :

Par courrier :	Par mail :
PEP'S formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen	formations.peps@gmail.com

- Pour les personnes de nationalité française, copie de la carte nationale d'identité ou du passeport.
- Pour les personnes de nationalité étrangère, copie de la carte de séjour (ou son récépissé) valide, accompagnée du passeport.
- Chèque de 350 euros pour la formation initiale en présentiel **ou** de 280 euros pour la formation à distance, à l'ordre de Pep's Formations, à envoyer par courrier à l'adresse suivante : PEP'S Formations Organisme de formation 7 rue Charles Péguy 14000 Caen.

PEP'S FORMATIONS - SAS

Siège social : 7 Rue Charles Péguy 14000 Caen - Siège centre de formation : 8 rues de la folie 14000 Caen
SIRET : 834 225 427 RCS CAEN - Numéro d'agrément : 28140316314
Formation Habilitée par la DRJSCS de Haute-Normandie