

FORMATION GESTION DU STRESS

Optimisez votre bien-être & votre santé



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

POUR QUI ?

Ouvert à tout profil

PROGRAMME

- Comprendre mon fonctionnement en situation de stress
- 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 mon mode de fonctionnement en situation de stress



Peps Formations – siret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

contact@pepsformations.fr

www.pepsformations.fr

- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtrise de soi & ses émotions maîtriser mes émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Prévenir mon stress par un mode de vie adapté

* Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

Durée et dates

FORMATION EN PRESENTIEL :



1 Jours 10h*



sessions Janvier à décembre



410 Euros

***Dont 3 heures en FOAD**

FORMATION EN VISIO-CONFERENCE :



1 Jours 10h*



sessions Janvier à décembre



320 Euros

***Dont 3 heures en FOAD**

Lieux de formation

Notre centre de formation est habilité dans deux départements.
Nous avons une session de formation dans chacun de ces deux départements :

Calvados → **CAEN**

Seine-Maritime → **ROUEN**

Occitanie → **TOULOUSE**

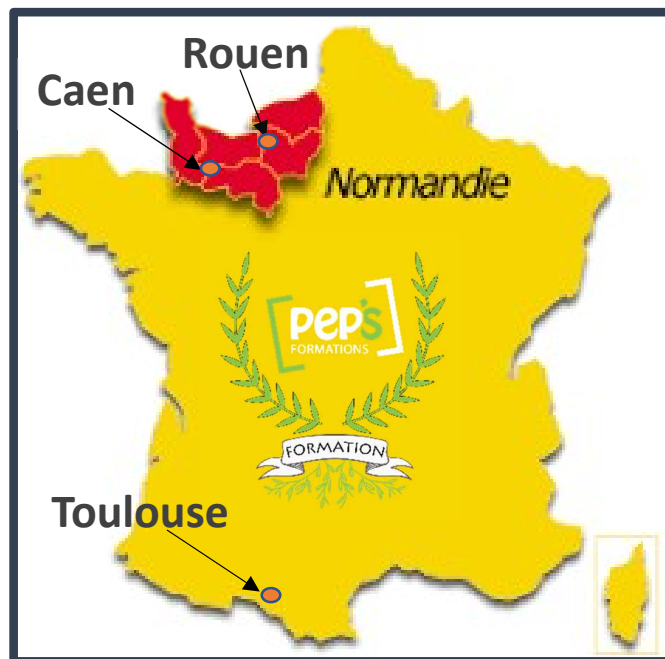
Directrice : Dupont Sandrine

Adresse siège : 7 rue Charles Peguy 1400 caen

Adresse lieu formation Caen : 8 rue de la folie Caen 1400 caen

Contact : contact@pepsformations.fr

Formations.peps@gmail.com



☎ **06 59 52 29 05**



Peps Formations – siret- 83422542700014 déclaré sous le N° : 28140316314

Siege 7 rue charles peguy 14000 CAEN

Session calvados & seine Maritime

Tél : 06 59 52 29 05

contact@pepsformations.fr

www.pepsformations.fr