

FORMATION GESTION DU STRESS



OBJECTIFS DE LA FORMATION :

Acquisition des connaissances pour mieux comprendre et appréhender le stress.

- Identifier son mode de fonctionnement en situation de stress
- Gérer son stress pour gagner en qualité de vie.
- Identifier la notion de stress reconnaître ses manifestations et comprendre son fonctionnement et son impact.
- Mettre en place des méthodes améliorant son efficacité en dépassant ses freins.



PROGRAMME DE LA FORMATION

- -Comprendre fonctionnement en situation de stress
- Identifier les facteurs de stress
- Comprendre le processus biologique du stress
- Analyser ses réactions et ses limites face au stress
- Autodiagnostic : connaître mode de fonctionnement en situation de stress
- Apprendre à respirer et à se relaxer
- Maîtrise de soi & ses émotions
- Adopter une attitude sereine et positive
- Prévenir le stress par un mode de vie adapté
- Validation par la réussite d'un QCM pour obtenir l'attestation de formation.

PUBLIC VISÉ

Ouvert à tout profil

DURÉE

Formation en présentiel :
10h soit 1 jour

+ 2h de formation en
distanciel

MODALITÉS EVALUATION

QCM et séance
d'animation

TARIF

Formation en présentiel/
Pris en charge : 350
euros
Formation ouverte à
distance : 250 euros



LES MODALITES PÉDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION

Vous avez été en contact avec un membre du centre de formation pour organiser votre formation

- Analyse de votre demande en validant les objectifs professionnels de la formation que vous souhaitez suivre
- Validation de votre programme et objectifs pédagogiques
- Gestion administrative et financière de votre dossier (date, lieu, inscription).

PENDANT LA FORMATION

Rappel du programme détaillé et vérification des manuels pédagogiques. Le formateur est là pour répondre à toutes vos questions

PENDANT LA FORMATION

Validation des connaissances au travers d'un questionnaire QCM et d'une mise en situation pédagogique. Dans l'objectif d'améliorer en continu nos formations, une enquête de satisfaction sera proposée dans laquelle vous pourrez y formuler vos remarques sur la formation. Vous obtenez une attestation de formation et de présence suite à la réussite des évaluations

CONTACT

 06 59 52 29 05

 formations.peps@gmail.com

 www.pepsformations.fr

