

Programme de formation

Bien-être : gérez le stress et gagnez en sérénité

OBJECTIF

Détecter ses sources de stress, les accueillir, s'entraîner à les transformer en alliées et retrouver la sérénité.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est exigé

PROGRAMME

- ✓ Définir le stress : processus, symptômes et impacts
- ✓ Repérer ses facteurs de stress pour anticiper une meilleure gestion
- ✓ S'entraîner avec des méthodes simples à mieux faire face aux situations de stress
- ✓ S'entraîner à revenir à un état de calme intérieur

Entraînements intensifs, conseils personnalisés

INTERVENANTE

Sylvie Delobelle

Consultante en communication et ressources humaines

Méthodes pédagogiques

Pédagogie ludique et active. Réflexion et partage, exercices, mises en application et cas pratiques avec feedback. Un support est projeté lors de la formation. Un livret pédagogique est remis aux participant au début de la formation.

Modalités d'évaluation

Un autodiagnostic est proposé avant la formation et un test d'évaluation des acquis est réalisé à la fin de la formation. Une attestation de présence est adressée au stagiaire à l'issue de la formation ainsi qu'un questionnaire de satisfaction.

Modalités et délais d'accès

Inscription via notre formulaire d'inscription sur le site : au minimum 5 jours ouvrés avant le démarrage de la session. En cas de prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage la session.

Vendredi 28 novembre

De 9h à 17h30

Durée : 7h

Présentiel à Picpus

Paris 12ème

16 personnes

maximum

Tous professionnels

Adhérent

Inclus

Autres publics

250 € HT – 300 € TTC



Accessibilité aux personnes en situation de handicap.

Afin de vérifier les possibilités d'accueil, merci de prendre contact avec Dimitri Boyer au 01.53.33.34.85