Gestion du stress

Contenu de la formation :

Définition de la notion de stress et Diagnostic

- Les différents types de stress
- Les sources de stress
- Les situations jugées difficiles
- Le fonctionnement du stress
- Les conséquences sur la prise de parole : physiologiques, psychologiques et comportementales

Atelier 1 : Réagir en situation de stress

- Les stratégies
- Les méthodes pour gérer son stress
- Comprendre ses émotions
- Renforcer sa confiance en soi et se re-dynamiser

Atelier 2 : Améliorer son hygiène de vie

- L'alimentation et la gestion du stress
- Le repos et la gestion du stress
- La pratique sportive et la gestion du stress
- La séparation vie privée et vie professionnelle

Objectifs de la formation :

Apprendre à gérer au mieux son stress

- Identifier différentes formes de stress et leurs conséquences dans les relations professionnelles
- Comprendre les origines et le mécanisme du stress
- Acquérir des outils de gestion du stress
- S'exercer à des techniques simples de gestion du stress

Métiers et emplois visés :

Sans objet

Public concerné :

Demandeur.euse d'emploi
Jeune 16-29 ans
Salarié.e
Individuel.le autre

Méthodes et outils pédagogiques :

- Alternance d'apports théoriques
- Travaux individuels et en sous-groupes

Modalités d'enseignement :

Formation entièrement présentielle

Durée indicative en centre de formation :

14 heures

Pré-requis :

Aucun

Modalités d'admission :

- Sur test
- Sur entretien

Niveau d'entrée :

Aucun : sans niveau spécifique

Niveau de sortie :

sans niveau spécifique

Validations :

Attestation de compétences

Financement :

Contrat de professionnalisation
CPF
CSP
Financement individuel
Plan de développement des compétences
Période de reconversion

Tarif de référence :

40 euros/heure

Lieu(x) de formation :

Avranches

Prochaines dates :

Nous contacter

Renseignements et inscriptions

Nom du contact : GRETA CÔTES NORMANDES - Antenne d'Avranches
Téléphone : 02 33 79 02 79
Courriel : greta-avranches-granville@ac-normandie.fr