

Gestion du stress et ses impacts- Niveau 1

CONTACT

04 99 43 00 60

formation.cdvolutif@gmail.com

www.cdformation.com

* STAGES Inter-Entreprises

Budget :

Durée :

Variable selon le niveau initial

* Dates et Lieux

Centre d'Agde

A définir

Centre de Béziers

A définir

Entrée / Sortie permanente

* Modalités

En présentiel/individuel

En présentiel/collectif

En distanciel /synchrone

En distanciel/asynchrone

* OBJECTIFS DE LA FORMATION:

- L'objectif principal est d'apprendre à repérer les facteurs générateurs de stress et d'identifier leurs impacts ; clarifier ses besoins et renforcer l'affirmation de Soi.
- Identifier ses principaux savoir-être et savoir-faire
- Comprendre ses propres modes de fonctionnement et évaluer les conséquences du stress
- Développer l'affirmation de Soi et l'expression de ses besoins

* PROGRAMME

- Autodiagnostic en ligne pour identifier les principales caractéristiques du stagiaire
- Analyser son unicité; ses ressources
- Apprendre à repérer les sources de stress et leurs impacts
- Identifier ses forces et ses points de vigilance
- Apprendre à devenir bienveillant avec soi-même. Mises en situation thématiques avec application des outils de détente
- Apprendre à exprimer ses besoins
- Suivi de fin de formation : 1 séance à 3 semaines de la fin du niveau 1 pour partager les avancées et ancrer les changements

PUBLIC

Tout public

NIVEAU REQUIS

Aucun

METHODE PEDAGOGIQUE

Pédagogie active et participative
Alternance d'apports théoriques et pratiques

CD Formation

166 rue Maurice Béjart - Parc Club de la Devèze - 34500 Béziers - 09.52.47.61.56

3 Impasse de Cordoue - Puits de So - 34300 Agde - 04.99.43.00.60

Déclaration d'activité sous le n° 91 34 07452 34 | Siret n° 521 087 312 00026