

Objectifs :

A l'issue de la formation, les stagiaires sont en mesure

- De comprendre les phénomènes de stress pour mieux l'appréhender
- D'identifier des méthodes et stratégies durables permettant de mieux gérer son stress

Prérequis : aucun

Méthodologie :

Formation réalisée à distance via Zoom

Les agents peuvent être à leur poste, en télétravail ou réunis dans une salle sur un seul PC branché sur un vidéoprojecteur
PC équipé de micro et webcam

Formation présentielle

En intra, dans vos locaux, à partir de 3 participants
En inter entreprise, dans les locaux d'une ELD souhaitant accueillir la formation, session ouverte à partir de 3 participants

Conditions d'accès :

Nos formations peuvent se dérouler sous un délai d'un mois en fonction des contraintes

Outils et méthodes pédagogiques :

- Présentation commentée et illustrée d'un diaporama vidéo-projeté,
- Echanges d'expériences
- Exercices d'auto-évaluation
- Tests de connaissances
- Un livret est remis à chaque stagiaire

Evaluation :

Feuilles de présence
QCM
Formulaires d'évaluation de la formation
Attestation remise en fin de stage

Durée : ½ journée soit 3,5h

Profil concerné :

Toute personne, au sein d'une ELD

Tarifs :

Inter : 280 euros HT par participant
Intra : 750 euros HT la ½ journée pour 3 à 10 participants (sur devis)

Handicap :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situations de handicap. Afin d'adapter la formation aux contraintes de vos collaborateurs, nous vous demandons de nous préciser l'adaptation nécessaire à l'inscription

Contact :

Xavier DOUCET ☎ 07 78 82 55 93

/ Xavier.doucet@viaqualis.com

Pour toute information complémentaire :

www.viaqualis.fr

Programme :

Le stress :

- Qu'est-ce que le stress, pourquoi vient-il parfois nous gêner la vie ?
- Comment se manifeste-t-il et comment l'identifier ?

Comment peut-on gérer son stress ?

- Mes prédispositions au stress
- Ce que nous apprennent les neurosciences
- Méthodes et pratiques en fonction des besoins des participants

Evaluation de la formation et des acquis