

Objectifs

- ✓ 1 • Comprendre les mécanismes du stress et ses conséquences
- ✓ 2 • Gagner en efficacité dans ses tâches professionnelles par une meilleure gestion du stress
- ✓ 3 • Améliorer sa maîtrise émotionnelle
- ✓ 4 • Isoler les facteurs de stress qui peuvent perturber la vie professionnelle et apprendre à se concentrer sur ses objectifs

Le programme

Jour 1

Les origines du stress et ses mécanismes

- ✓ Le rôle et le fonctionnement du stress
- ✓ Les situations qui génèrent le stress
- ✓ Du stress aux tensions
- ✓ Les conséquences des tensions sur la santé

Les différents types de stress

- ✓ Bon et mauvais stress
- ✓ Stress physique, psychologique, relationnel

Jour 2

L'identification des situations stressantes

- ✓ La gestion de ses propres réactions en vue d'atteindre le niveau minimum de stress

L'amélioration des relations interpersonnelles au travail

- ✓ La communication plus efficace
- ✓ L'acquisition d'outils pour trouver des solutions individuelles et/ou collectives
- ✓ La gestion des situations difficiles : conflits, agressivité ...

Mise à jour : 29/06/2023

Modalités de la formation

INTER

Sur notre site de formation de Brest.

Tarif : 440 €

Délais d'accès : inscriptions à réaliser au plus tard 15 jours avant le démarrage de la formation

Les locaux de l'AREP 29 sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

INTRA / SUR MESURE

Dans vos locaux ou le lieu de votre choix. Pour toute demande, prenez contact avec nous.

Délais d'accès : Le délai d'accès moyen entre la date de validation de la proposition de l'AREP 29 et le démarrage de la formation est d'un mois minimum

Informations pratiques

Dates & Lieux

FINISTÈRE :

27 septembre et 4 octobre 2023 à Brest
22 et 29 novembre 2023 à Châteaulin
17 et 24 janvier 2024 à Quimper
3 et 10 avril 2024 à Quimper

CÔTES-D'ARMOR :

23 et 24 octobre 2023 à Saint-Brieuc (ANNULÉE)
6 et 13 décembre 2023 à Quintin
12 et 13 février 2024 à Saint-Brieuc
29 mai et 5 juin 2024 à Saint-Brieuc

Durée de la formation

14 heures - 2 jours

Public

Tout public
Formation accessible aux personnes en situation de handicap

Prérequis

Aucun prérequis spécifique

Evaluation

- ✔ Évaluation des objectifs (1 à 4) :
 - ✔ QCM
 - ✔ Questionnement et analyse avec le formateur
- ✔ Questionnaire de préformation
- ✔ Questionnaire de satisfaction

Validation

- ✔ Attestation de formation professionnelle

Financement

- ✔ Possibilité de prise en charge des frais de formation par votre OPCO (Opérateur de compétences)

Tarif

440 €

Modalités pédagogiques

- ✔ Apports théoriques, mise en pratique, échanges d'expériences, analyse des pratiques et des situations
- ✔ Modalités pédagogiques adaptées aux personnes en situation de handicap

Moyens Techniques

- ✔ Salle de formation, diaporama, vidéoprojecteur
- ✔ Support de formation remis au stagiaire
- ✔ Moyens techniques adaptés aux personnes en situation de handicap

Encadrement

- ✔ Formatrice expérimentée dans le domaine de l'hypnose et de la communication ericksonienne, auprès de différents publics