

Objectifs :

À l'issue de la formation, le professionnel sera en mesure de gérer au quotidien les influences de son stress sur son activité professionnelle et ainsi de proposer un accompagnement de qualité.

Public concerné et prérequis :

Maîtriser les compétences de base en lecture et écriture du français

Qualification des intervenants :

Toutes nos formations sont dispensées par un intervenant sélectionné avec attention, professionnel expérimenté et formateur spécialisé

Moyens pédagogiques et techniques :

L'alternance de diverses méthodes pédagogiques (apports théoriques, vidéos éducatives, exercices pratiques en individuel et en groupe, mises en situation, jeux de rôles) permet d'assurer une compréhension efficace et une application pratique des connaissances en situation professionnelle.

Durée, effectifs :

14 heures.
12 stagiaires.

Programme :

Repérer et analyser les mécanismes physiologiques et psychologiques de son stress.
Repérer les situations professionnelles de stress à fort impact émotionnel.
Analyser les sources de son stress et leurs impacts en situation professionnelle.

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z

Connaître ses besoins pour mieux anticiper les situations de stress.
Mettre en place ses propres stratégies pour surmonter une situation de stress.
Mettre en pratique des techniques de relaxation utilisables au quotidien.
Intégrer dans son quotidien professionnel des rituels de relaxation.

Modalités d'évaluation des acquis :

Nos évaluations, utilisant des outils variés comme les QCM, les mises en situation et les projets pratiques, visent à mesurer, ajuster et certifier les compétences des apprenants tout en assurant une amélioration continue de nos formations.

Sanction visée :

Attestation de formation

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Matériel de prise de notes souhaité par le stagiaire (stylos, cahier, tablette, ordinateur portable...)

Délais moyens pour accéder à la formation :

Le devis signé doit nous parvenir afin de mettre en place la session de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite
Pour toutes demandes liées au handicap, veuillez contacter le centre de formation pour être mis en relation avec la référente handicap

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z

Taux de réussite à la formation :

Taux de satisfaction de la formation :

Tarif à partir de :

1 700,00 €

Inter'Val Formation

21 boulevard du 8 mai 1945 06730 SAINT ANDRE DE LA ROCHE

Tél. 0492001057 – inscription@interval-formation.fr

Etablissement public syndical à vocation multiple au capital de € – RCS – SIRET 24060040300010 – NAF 8411Z