



FORMATION

Comprendre et mieux gérer le stress au quotidien

Programme

Surmonter ses sources de stress : Les identifier | Apprendre à agir plutôt qu'à réagir | Pratiquer des techniques éprouvées | Développer la confiance en soi • **Gérer ses émotions et en faire des alliées** : Les identifier | Les exprimer | Les « maîtriser » • **Savoir se relaxer** : Acquérir des techniques de relaxation | Les mettre en pratique quotidiennement • **Augmenter son efficacité en milieu professionnel** : Conseils personnalisés | Plan d'Action pour l'avenir.

Objectifs

Comprendre et réguler vos états de stress personnels • Identifier vos ressources et réflexes • Découvrir des techniques et méthodes permettant de réguler ses comportements face à des situations anxiogènes afin de prévenir les RPS.

Méthode

Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques, Partages d'expériences et échanges entre participants. Pédagogie participative selon notre processus d'apprentissage ERECA : Engagement | Réflexion | Expérimentation | Compréhension | Action.

Effectifs

Groupe de 4 à 10 personnes.

Durée

7 heures
[adaptable selon les attentes de l'entreprise]

Pré-requis

Aucun

Évaluation

QCM de fin de formation

Tarifs

Sur demande après étude de la sollicitation.

Documents

Attestation individuelle de formation. Bilan pour le responsable (évaluations et remarques des participants et du formateur).

Délais

Notre organisme de formation s'engage à vous répondre dans un délai de 72 heures. Nous envisagerons la date de début de formation la plus appropriée en fonction de vos besoins, préférences et contraintes. Nous vous précisons également les objectifs, les compétences acquises et les sources de financement possibles. La formation se déroulera dans une salle de l'entreprise ou dans une salle réservée par l'organisme de formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Tous nos formateurs sont sensibilisés aux notions de handicaps. Nous veillons au respect des conditions d'accueil des publics concernés et étudions au cas par cas toutes les situations de handicap afin d'envisager une intégration dans la formation. Si vous êtes en situation de handicap, nous vous remercions de bien vouloir nous en faire part rapidement afin que nous puissions prendre les mesures adaptées pour assurer votre confort de formation. Contactez notre référente handicap par téléphone au 06 31 72 04 20 ou par email jclairotte@dynaforma.fr

Contact

Pour la gestion administrative

Jérémie CLAIROTTE • Gérant, responsable pédagogique
06 31 72 04 20 - jclairotte@dynaforma.fr

Pour la partie pédagogique

Valérie PROST • Formatrice et conceptrice de la formation
06 29 37 46 24 - vpnaturopathe@gmail.com



RISQUES PROFESSIONNELS • ERGONOMIE • SÉCURITÉ • RÉGLEMENTATION

39 GRANDE RUE - 21260 BOUSSENOIS • 06 31 72 04 20 • JCLAIROTTE@DYNAFORMA.FR

www.dynaforma.fr