

MIEUX GERER SON STRESS ET SES PRIORITES

OBJECTIFS – COMPETENCES VISEES

A l'issue de la formation, les participants seront capables de gérer leur stress et leurs priorités pour gagner en qualité de vie au travail.

- Comprendre et identifier ses déclencheurs de stress
- Développer sa capacité à gérer ses émotions
- Acquérir des techniques pour prendre du recul
- Améliorer sa communication interpersonnelle
- Définir ses priorités dans son activité professionnelle
- Gérer les sollicitations en période de forte activité
- Bien réagir en cas de surcharge de travail

PUBLIC

Tout public.

PRE-REQUIS

Aucun.

DUREE : 14h00

MODALITES PEDAGOGIQUES

- *Alternance d'apports théoriques et pratiques sur les thématiques abordées*
- *Mises en situation au travers de cas concrets apportés par le formateur et les stagiaires*
- *Support pédagogique transmis aux stagiaires.*

EVALUATION – SUIVI

- *L'évaluation des acquis se fera par l'intermédiaire de mises en situation, et de quiz sous forme de jeux, tout au long de la formation. Un questionnaire de validation des connaissances sera effectué en fin de formation. Une attestation de fin de formation indiquant le niveau d'atteinte des objectifs sera délivrée.*
- *Satisfaction : Afin d'évaluer la satisfaction des participants, un tour de table est réalisé en fin de formation et un questionnaire est remis aux participants.*
- *Une feuille d'émargement sera remplie par les participants pour chaque demi-journée.*

TARIF

Session Inter-Entreprise 2 jours : 800€ HT par stagiaire, auquel s'ajoute la TVA en vigueur au jour de la signature de la convention de formation.

Pour des sessions en intra entreprises, le tarif sera ajusté à la demande et aux besoins du client.