



## **Programme de formation**

### **Gestion du stress et des émotions**

#### **Objectifs :**

Se former à la gestion du stress et des émotions

#### **Public concerné et prérequis :**

Pas de prérequis particulier

#### **Qualification des intervenants :**

L'intervenante dispense des formations de développement humain : Connaissance de soi et des autres, développement de ses potentialités, relations aux autres, gestion de ses émotions, processus de réussite

#### **Moyens pédagogiques et techniques :**

Alternance entre théorie et exercices concrets. Méthode active.

Formation centrée sur l'individu dans le groupe.

#### **Durée, effectifs :**

3 heures.

10 stagiaire(s).

#### **Programme :**

Connaître les origines du stress (émotions...)

Apprendre les modes de fonctionnement face au stress (signaux d'alerte...)

Savoir se détendre, se ressourcer.

Apport théorique

Exercices concrets sur les émotions pour se sentir en bien être.

#### **Modalités d'évaluation des acquis :**

Questionnaire de satisfaction renseigné par les participants

#### **Sanction visée :**

Certificat de réalisation à l'issue de la formation

#### **Matériel nécessaire pour suivre la formation :**

Pas de matériel particulier

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – [info@projetis.com](mailto:info@projetis.com)

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567



## **Programme de formation**

### **Gestion du stress et des émotions**

#### **Délais moyens pour accéder à la formation :**

Le délai d'accès dépend des demandes du client

#### **Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :**

Nous contacter en cas de besoin : 02 40 28 60 57

#### **Taux de réussite à la formation :**

Les compétences attendues sont validées

#### **Taux de satisfaction de la formation :**

100% des participants sont très satisfaits

Projetis Formation

15 rue des anciens combattants 44110 Châteaubriant

Tél. 02 40 28 60 57 – [info@projetis.com](mailto:info@projetis.com)

SARL au capital de 9100 € – RCS Nantes – SIRET 523 942 761 00025 – NDA 52440603444 Certificat Qualiopi : 03567