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.

Durée, effectifs :
3 heures.
10 stagiaire(s).

Programme :
Connaître les origines du stress (émotions...)

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

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