

GERER SON STRESS

Durée – Horaires :

2 jours – 14 heures
De 8h30 à 12h30 et
De 13h30 à 16h30

**Dates 2021 : 9 et 16
mars**

Public concerné :

Tout public

Pré-requis :

Aucun

Nombre de participants :

6 à 12 participants

Tarifs

Coût global de la formation :

588 euros (possibilité de
prise en charge par les
OPCO, Pôle emploi, selon
statut)

Participation minimale artisan ou conjoint collaborateur :

42 euros par stagiaire, à la
charge de l'entreprise, à
verser au moment de
l'inscription. L'écart avec
le coût global est financé
par le Conseil de Formation
avec une demande de
subrogation

Objectifs

Identifier les situations stressantes et apprendre à les gérer
Intégrer des méthodes pour lutter contre le stress
Acquérir les outils efficaces pour faire face au stress

Contenu

Comprendre le stress

Définitions, étude des mécanismes
Causes et conséquences
Les différences individuelles

Agir plutôt que subir

Approche des techniques de « lâchez-prise »
Mieux maîtriser son temps et organisation
Agir sur les « stressseurs » internes
Etablir un plan d'action

Elaborer une stratégie d'analyse et de maîtrise du stress

Renforcer la confiance en soi
Entraînement aux habiletés de communication
Elaboration de ses objectifs et de sa stratégie personnelle

Lieu de la formation :

Chambre de Métiers et de
l'Artisanat de l'Indre – 31
rue Robert Mallet Stevens –
36000 CHATEAUROUX

Renseignements Inscriptions :

Service formation
Référénte administrative :
Annick GARCIA
Tél : 02 54 08 80 03

Référénte pédagogique :
Isabelle VIRAUD
Tél : 02 54 08 80 02
Mail :
formation-continue@cm-
indre.fr

Prise en compte du handicap :

*L'Etablissement s'est doté
d'une capacité à étudier au
cas par cas les besoins
spécifiques des candidats
qui voudront postuler à une
formation afin de mobiliser
les moyens nécessaires
pour compenser les
conséquences d'un
handicap*

Date MAJ :05/02/2021

Méthodes et moyens pédagogiques

Le stage alterne apports théoriques, tests et mise en situation
Le suivi du programme est réalisé à l'aide d'une feuille d'émargement
Débriefing, discussions en fin de journée de stage
La formation est sanctionnée par une attestation de stage

Intervenant

N. LUCAS

Dispositif d'informations et de Positionnement des stagiaires

Un entretien individuel est proposé pour évaluer le besoin du stagiaire et
l'orienter sur un parcours de formation adapté. Il est remis à chaque stagiaire
un programme détaillé, les dates, les conditions financières ou une convention
de stage

Prise en compte de l'appréciation des stagiaires

Une enquête de satisfaction en ligne est à remplir pour la formation via notre
Outil « H S W »

Indicateur de performance

Taux de satisfaction global 2020 : %

Evaluation des acquis de la formation

A la fin de la formation il est remis une attestation pour mesurer l'atteinte des
objectifs pédagogiques, formulés en terme de « être capable de ».

Suivi post formation

Un suivi individuel peut-être proposé selon vos besoins.
Nous consulter pour connaître nos prestations d'accompagnement et/ou
de formation

Bilan pédagogique du stage

Le formateur établit un bilan pédagogique synthétique transmis pour
validation au coordinateur du service