

FORMATION « GÉRER SON STRESS ET SON ÉCOLOGIE PERSONNELLE »

Les objectifs généraux sont de permettre au stagiaire de mieux gérer son stress pour concilier son équilibre de vie professionnelle, personnelle et sociale

1. Public et Prérequis

- ✓ Tous publics – de 1 à 8 personnes
- ✓ Savoir lire, écrire, être équipé de matériel informatique ou smartphone et d'une connexion internet (si format distanciel)

2. Objectifs pédagogiques

- ✓ Déterminer les paramètres de son équilibre de vie
- ✓ Connaître ses facteurs de stress
- ✓ Identifier son rythme et la manière de le respecter
- ✓ Définir et gérer ses priorités
- ✓ S'approprier des outils pour améliorer son « écologie »
- ✓ Établir son plan d'action personnel et/ou collectif

3. Méthodes pédagogiques : Formation à Distance ou en Présentiel

- ✓ Apports théoriques
- ✓ Études de cas concrets appropriés aux besoins des stagiaires
- ✓ Quiz et exercices d'ancrage des connaissances
- ✓ RIE (réflexion individuelle écrite) suivie d'échanges oraux

4. Evaluation

- ✓ Un quiz de « transfert des acquis » permettra de mesurer formellement les connaissances.
- ✓ Des questionnaires de satisfaction sont remplis par les participants et le commanditaire.
- ✓ Les feuilles de présence seront signées par demi-journée, par les participants et par l'intervenante.

5. Prix et durée du stage : 1200 € HT pour 7 heures de formation (version standard) | 2400€ pour 14h (version approfondie sur 2 jours)

6. Organisme de formation : UPSENS www.upsens.fr

Intervenante : Marine CROUAN est formatrice & Coach professionnelle certifiée, titulaire d'un Master en Marketing Stratégique, formée aux Techniques de Communication et à l'Analyse Transactionnelle. Elle a 25 ans d'expérience en Management de collectifs au sein de diverses entreprises privées.

7. Lieu et accessibilité : Formation dispensée à Distance ou en Présentiel, dans les locaux de la structure commanditaire ou dans une salle louée en sus à cet effet. Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter pour définir comment nous pouvons les accueillir en formation.