



GESTION DU STRESS – BIEN ETRE ET SANTÉ AU TRAVAIL



LIEU DE LA FORMATION SUR SITE OU DANS NOS LOCAUX

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés, individuels

PRÉ-REQUIS

Aucun

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

14 heures

MODALITÉS DE FINANCEMENT

Plan de développement des compétences

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prévenir les risques psychosociaux dans l'entreprise
Préserver son capital santé dans son environnement professionnel.
Acquérir les outils et développer les compétences pour construire des relations sereines, harmonieuses, durables pour chacun.
Favoriser le travail en équipe et la communication professionnelle.

CONTENU DE LA FORMATION

Module 1 :
Développer ses compétences comportementales (Softs skills)
Comprendre ses mécanismes émotionnels et relationnels, gagner en estime de soi et confiance en soi pour mieux se réaliser au travail, s'ouvrir à soi et aux autres.
Module 2 :
La communication interpersonnelle : Clé du succès dans les relations humaines.
Transformer nos habitudes relationnelles, acquérir des outils concrets de communication pour éviter les conflits et favoriser la coopération.
Module 3 :
Renforcer la connaissance de soi dans le contexte professionnel.
Comprendre et contrôler son stress.
Connaître les méthodes de gestion des émotions.
Gérer les situations difficiles et savoir y faire face.

CONDITIONS DE FORMATION

Formation en intra ou inter entreprises.
Prix : 157€/heure – Nous consulter pour les formules

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de fin de formation. Attestation des acquis.
Enquête de satisfaction auprès des participants.

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice expérimentée du réseau des Greta, psycho-thérapeute.

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DE DORDOGNE

Sophie FERRAGGI
Conseillère en Formation
Professionnelle
sophie.ferraggi@greta-cfa-aquitaine.fr
05 53 02 75 02
06 30 52 75 43

Séverine AUDEBERT
Assistante Commerciale
pole.commercialisation24@greta-cfa-aquitaine.fr
05 53 02 17 69
06 30 52 77 49