



LIEU DE LA FORMATION

AGEN - LYCÉE ANTOINE LOMET (47)
MARMANDE - LYCÉE VAL DE GARONNE (47)
VILLENUEVE SUR LOT - LYCÉE GEORGES LEYGUES (47)

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Comprendre la notion de stress et les conditions qui favorisent son émergence
Analyser les situations de stress dans son activité professionnelle
Gérer au quotidien les influences négatives et repérer les influences positives du stress dans le travail comme dans la vie personnelle

PUBLIC CONCERNÉ

Salariés intra-entreprise, manager ou collaborateur, confrontés à des situations stressantes, qui souhaitent maîtriser leur stress, optimiser leurs ressources et favoriser leur productivité.

PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis pédagogique. La participation volontaire des stagiaires est un meilleur gage d'efficacité de la formation.

DÉBUT DE LA FORMATION

Tout au long de l'année

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Compte personnel de Formation CPF
- CPF transition Professionnelle (ex CIF)
- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

CONTENU DE LA FORMATION

LES POINTS CLES

Définition du stress
Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel
Identification des agents stressants afin de favoriser leur contrôle
Utilisation des modérateurs individuels et collectifs
Mise en pratique de techniques de relaxation utilisables au quotidien
Prise de confiance en soi

CONDITIONS DE FORMATION

Formation groupe intra entreprises
Echanges et partage des expériences du groupe
Exercices de relaxation
Supports pédagogiques remis aux participants
locaux de l'entreprise sous réserve d'une mise à disposition d'une salle adaptée à la formation

DURÉE

16 heures, soit 2 journées de 8 heures

PROFIL DES INTERVENANTS

Intervenant GRETA - Psychologue clinicien et sophrologue

VOS CONSEILLERS DE L'AGENCE DU LOT-ET-GARONNE

Karine BOURSINHAC
Conseillère en Formation
Professionnelle
karine.boursinhac@greta-cfa-aquitaine.fr
05 53 76 02 54
06 84 78 65 58

Sabrina MOSCONE
Assistante Commerciale
sabrina.moscone@greta-cfa-aquitaine.fr
05 53 76 02 54

Anne-Sophie BYCZKO
Assistante Administrative
anne.sophie.byczko@greta-cfa-aquitaine.fr
05.53.76.02.54