



AGRICULTURE

BÂTIMENT
TRAVAUX PUBLICS,
PERFORMANCE
ÉNERGETIQUE

INDUSTRIE

SANTÉ / SOCIAL

TERTIAIRE

HOTELLERIE
RESTAURATION
TOURISME

FORMATIONS
GÉNÉRALES, SOCLE
/ CLÉA

ACCOMPAGNEMENT ET
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

PREVENTION /
SECURITE

TRANSPORT /
LOGISTIQUE

NUMERIQUE /
AUDIOVISUEL

LIEU DE LA FORMATION

CETTE FORMATION PEUT ÊTRE RÉALISÉE
SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE DE LA
DORDOGNE
NOUS CONSULTER

PUBLIC CONCERNÉ

salariés d'entreprises, individuels

PRÉ-REQUIS

Aucun

DÉTAILS DATE DE LA FORMATION

14 heures, soit 2 journées de 7
heures

MODALITÉS DE FINANCEMENT

- Financement personnel
- Plan de développement des compétences

PRIX DE LA FORMATION

2200€

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 du stress dans le travail comme dans sa vie personnelle

CONTENU DE LA FORMATION

Définitions du stress

Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel

Identification des agents stresseurs 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

Démarche participative fondée sur :

- Des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- L'échange à partir des représentations des participants
- L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues

Supports pédagogiques :

- Supports papier avec remise de documents

CONDITIONS DE FORMATION

METHODOLOGIE PEDAGOGIQUE

Démarche participative fondée sur :

- Des apports théoriques visant à une compréhension des concepts et permettant une réflexion collective et individuelle des participants
- L'échange à partir des représentations des participants
- L'analyse et le retour sur les pratiques professionnelles à partir des situations vécues

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Attestation de formation

Mesure de la satisfaction des stagiaires

PROFIL DES INTERVENANTS

Formateurs expérimentés du réseau des Greta et professionnels : Psychologues cliniciens, sophrologues

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

Alexandra SALON
Assistante commerciale
pole.commercialisation24@greta-
cfa-aquitaine.fr
05 53 02 17 69 / 06 30 52 77
49