

FORMATION EN ENTREPRISE · DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Gestion du stress : comprendre, réguler ses émotions et renforcer sa résilience

Apprendre à reconnaître, comprendre et gérer le stress pour retrouver sérénité et équilibre au quotidien.

7 h

Chez vous ou à distance

Démarrage sous 3 à 4 semaines

Et en plus, finançable

CE QUE VOS ÉQUIPES SAURONT FAIRE

- Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts sur la performance et le bien-être
- Identifier les sources de stress dans votre vie professionnelle et personnelle
- Acquérir des techniques pour réguler vos émotions et renforcer votre résilience
- Transformer les situations stressantes en opportunités de croissance personnelle et professionnelle

FormezVoo SAS · Organisme de formation professionnelle · Certification Qualiopi n° QUA008065 · NDA 93830872883 · SIRET 932 020 076 00018

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION · formezvoo.com

LE PROGRAMME

ÉTAPE 01

Comprendre le stress et les émotions :

- Les mécanismes physiologiques et psychologiques du stress.
- Les impacts du stress sur la santé, la performance et les relations.

ÉTAPE 02

Identifier ses sources de stress :

- Identifier les facteurs internes et externes générateurs de stress.
- Techniques pour analyser les situations stressantes et mieux y faire face.

ÉTAPE 03

Réguler ses émotions :

- Techniques de relaxation et de respiration.
- Développer une meilleure conscience de soi et gérer ses réactions émotionnelles.

ÉTAPE 04

Renforcer sa résilience :

- Construire une mentalité positive face aux défis.
- Pratiquer des activités et des routines favorisant le bien-être mental et physique.

INFOS PRATIQUES

Pour qui

Manager et cadres confrontés à des environnements de travail exigeants
Salariés souhaitant mieux gérer leur stress au quotidien
Indépendants et entrepreneurs souhaitant maintenir leur équilibre mental et émotionnel
Toute personne souhaitant développer sa résilience et son bien-être

Prérequis

Aucun prérequis particulier pour participer à cette formation.

Évaluation

Auto-évaluation en début et en fin de formation afin de mesurer la progression des compétences.
· Mise en situation pratique en lien avec les objectifs pédagogiques, avec retour constructif et individualisé du formateur.
· Quiz final permettant de valider l'acquisition des connaissances et compétences

Accessibilité

Notre référent handicap, Alexandre Kehyayan, étudie avec vous l'adaptation du rythme, des supports et du format. Contact : contact@formezvoo.com.

ET MAINTENANT

1. Un conseiller vient chez vous

Audit gratuit de vos besoins, sans engagement.

2. Sous une semaine

Vous recevez 2 à 3 propositions adaptées.

3. On s'occupe de l'administratif

Convention, dates, et dossier de financement si vous y avez droit.

4. Formation chez vous

3 à 4 semaines après notre premier échange.

Construisons votre programme.

Trois questions, et un conseiller FormezVoo vous rappelle avec une proposition sur mesure.

formezvoo.com/construire-mon-programme

FormezVoo SAS · Organisme de formation professionnelle · Certification Qualiopi n° QUA008065 · NDA 93830872883 · SIRET 932 020 076 00018

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION · formezvoo.com

