

FORMATION : GÉRER SON STRESS ET MAÎTRISER SES ÉMOTIONS

Conjuguiez performance humaine, bien-être et économie

À l'issue de la formation, le stagiaire gèrera son stress et maîtrisera ses émotions afin de préserver son capital santé dans son environnement professionnel.

Informations pédagogiques

Compétences acquises au terme de la formation

- Identifier les sources de stress ou d'émotions intenses
- Gérer son stress et sa surcharge émotionnelle
- Mettre en œuvre des actions individuelles de prévention du stress et des émotions intenses

Modalités d'évaluation

L'acquisition des compétences est évaluée par le formateur à travers les ateliers et les cas pratiques délivrés pendant la formation.

Méthodes pédagogiques

- Analyse des besoins avec l'entreprise cliente en amont de la formation.
- Apports théoriques et séquences pédagogiques via un support de formation.
- Ateliers pratiques et échanges avec le formateur.

Appréciation des résultats

Un questionnaire d'évaluation de la satisfaction est délivré aux participants et à l'entreprise cliente à la fin de la formation.

Informations pratiques

Durée: 7 h en présentiel

Effectif: 4 à 10 participants

Prés requis: Aucun

Public: Collaborateurs

Langue: Français

Lieu : Dans ou à l'extérieur de vos locaux

Tarif: Sur devis

Accessibilité :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Le formateur

Alexis



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

Demandez votre devis

Financement possible par votre OPCO / OPCA



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr