

GERER SON STRESS

Référence : BFC_FOR_GERER_SON_STRESS

Thématique : Développement personnel

Objectif

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de mieux maîtriser son stress.

Public

Chef d'entreprise, conjoint, créateur/repreneur d'entreprise, demandeur d'emploi, salarié.

Programme

- Définition et prise de conscience : les différents types de stress, les conditions du stress.
- Analyser et évaluer mon stress : quels sont mes réactions psychologiques et comportementales.
- Maîtriser son stress : modifier mes habitudes émotionnelles, de penser. Savoir gérer les difficultés. Renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. Savoir positiver.
- Connaître les différentes techniques pour apprendre à canaliser son stress : sophrologie, méditation, visualisation, ancrages.

Formations complémentaires conseillées

- Gestion du temps
- Apprendre à lâcher prise
- Comment gérer sa charge mentale

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

- Formateur spécialisé dans le domaine d'intervention et sélectionné par la CMA.
- Apports théorique / Mise en pratique.
- Séance de formation en salle.
- Effectif de 6 à 9 stagiaires.

Suivi et évaluation de l'action de formation

Évaluation formative tout au long du stage - Feuille d'émargement - Attestation de stage.

Coût de la formation

Coût total pour 2 jours de formation : 495 € comprenant les frais pédagogiques de 420 € et les frais d'inscriptions de 75 €



[voir les conditions générales de vente.](#)

Ces coûts peuvent être pris en charge par les financeurs de la formation.

Votre conseiller Chambre de Métiers vous aide dans vos démarches et vous accompagne dans le montage du dossier de prise en charge de la formation.

Renseignez-vous en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

Réservez dès maintenant votre place

Attention, les places à nos formations sont limitées. Si cette formation vous intéresse, réservez votre place directement en ligne ci-dessous.

Cette formation est accessible aux personnes en situation d'handicap.

Référent Handicap sur chaque site de formation.

Pour les candidats à l'apprentissage, dispositif spécifique d'accompagnement, PAVA, contactez-nous

Chambre de Métiers et de l'Artisanat Région Bourgogne Franche Comté

N°SIRET : 130 026 073 00010

N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39

(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Délivré par:

- 89 - CMA Formation Auxerre : Délégation de l'Yonne 56-58 rue du Moulin du Président - BP 337 - 89005 AUXERRE Cedex

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur "Être rappelé pour en savoir plus" depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- Tout public - contact