

Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - Mise à jour 05/01/2023



**Formation
Continue**

**Démarrage
Sur demande**

Objectifs et savoir-faire attendus

- oComprendre comment dompter son stress
- oIdentifier les types de stress et leurs origines
- oMettre en place des techniques de gestion de son stress et de ses émotions

Contenu de la formation

- oQu'est-ce que le stress ?
 - Définir le stress
 - Citer ses principales caractéristiques et manifestations
- oIdentifier ses sources de stress
 - Distinguer un stress d'origine interne d'un stress d'origine externe
 - Identifier les différents facteurs de stress au travail
- oComprendre le stress et ses effets
 - Dissocier l'origine, la manifestation et les effets de votre stress
 - Observer les signaux qui indiquent une situation de stress
- oRéguler son stress sur le plan physique
 - Identifier les 4 grands facteurs de solutions qui participent à diminuer le stress
 - Pratiquer quelques exercices simples pour réguler votre stress
- oGérer son stress émotionnel
 - Identifier les manières de conscientiser et exprimer ses émotions
 - Décrire les étapes nécessaires pour canaliser des pensées négatives génératrices de stress
- oDéstresser les relations problématiques
 - Appliquer la technique des 4 -OSER-
 - Savoir comment réagir face à une situation problématique pour vous
- oPositiver son stress
 - Adopter une attitude d'introspection pour mieux vous connaître et mettre en place des stratégies de -coping-



**Durée
2 heures**



Public
Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.



Tarifs
Inter : À partir de 250 € HT par participant
Intra en entreprise : sur devis



Pré-requis
Aucun prérequis.



Conditions de réalisation
La configuration informatique minimale requise des postes des Apprenants pour accéder aux parcours e-learning est la suivante :
Configuration du poste informatique et du système d'exploitation :
-Processeur > 2 GHz dual core ;
-2 Go de RAM ;
-Espace disque libre : 30 Go
-Résolution d'écran minimale : 1280 x 1024 ;
-Carte son et haut-parleurs ou casque audio

Mieux gérer son stress, la clé du succès ! - e.learning

Code FC 61 19 - Mise à jour 05/01/2023

- Mettre en valeur vos talents et qualités

Rythme et organisation de la formation

Modalités pédagogiques

Des vidéos courtes d'experts, appuyées par des animations à l'écran
Des activités pédagogiques simples types QCM/Vrai-Faux/Glisser-déposer...
Des fiches de synthèse à la fin de chaque unité d'apprentissage qui résume l'essentiel des notions abordées.

Modalités d'évaluation

Des exercices de reformulation à la fin de chaque unité d'apprentissage.

Accessibilité

Le site Novéha est accessible à tout public. Notre organisme est engagé depuis plus de 10 ans dans l'accueil des apprenants en situation de handicap - avec un référent handicap qui coordonne leur parcours

recommandé

-Systèmes d'exploitation minimum : Windows 7 ou supérieur
Navigateurs internet prenant en charge les Parcours e-learning : Internet Explorer 10.0 ou supérieur, Edge, Chrome, Firefox, Opera, Safari 8.0 ou supérieur, Chrome.



Modes d'évaluations

Questionnaire à Choix Multiples



La qualité Novéha

➤ Taux de **satisfaction** des apprenants (2024) : **96%**

➤ Nombre total de **salariés formés** (2024) : **1 219**

