

GÉRER SON STRESS

2 jours - 14 heures

OBJECTIFS ET COMPÉTENCES VISÉES

- Identifier ses propres fonctionnements et son rapport au stress
- Identifier les signaux individuels pour développer sa propre stratégie

PROGRAMME

■ GÉRER SON STRESS

Connaître son corps et son métabolisme

Définition du stress et les différentes causes

Comprendre le lien stress-physique

Évaluer ses facteurs de stress

Connaître ses "stresseurs"

Comprendre ses réactions en fonctions de sa personnalité

Créer ses propres stratégies

MATÉRIEL ET MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Vidéoprojecteur
- Enseignement théorique (supports de cours, textes législatifs)
- Exercices pratiques

FORMATEUR

Formateur du réseau des CMA, diplômé, expérimenté dans la thématique enseignée

Expérience en conseil des TPE

Coordonnées transmises lors de la convocation ou sur demande

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Suivi en continu

Évaluation stagiaires et formateur à l'issue de la formation

ACCESSIBILITÉ

Le service adaptera la prestation et vous orientera si nécessaire.

2 Référents Handicap sont à votre disposition à la CMA Isère.

Nous contacter au 04 76 70 82 09

LES

- Retrouver sa liberté et du plaisir au quotidien
- Transformer la "pompe à stress" en énergie positive
- Taux de satisfaction :
Plus d'info ICI
Site CMA Auvergne-Rhône-Alpes

PUBLIC

- Chef d'entreprise artisanale
- Conjoint (collaborateur, associé)
- Salarié
- Demandeur d'emploi

PRÉREQUIS

Aucun

LIEU

Grenoble, Vienne

DATES / HORAIRES

Cf. planning

TARIF

420 € nets de taxe

Prise en charge possible selon votre statut (artisan, salarié, conjoint).

Nous contacter

DÉLAI D'ACCÈS

Aux dates indiquées, si le seuil de 7 stagiaires est atteint

CONTACT

Service Formation Continue

04 76 70 82 09

formation.isere@cma-auvergnerhonealpes.fr

Siret : 130 027 956 00015

Enregistré sous le numéro 84691788769.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.