



# PROGRAMME DE FORMATION DETAILLE

## RESSOURCES HUMAINES & MANGEMENT

Épanouissement professionnel et gestion du stress |

Durée : 2 jours (réf. EPG51)

**Prérequis à l'entrée en formation :** aucun



### Objectifs de la formation

- Identifier et définir les aspirations et les freins au développement de soi et de son entreprise
- Améliorer son organisation
- Appréhender son comportement face au stress et gérer les situations génératrices de stress



### Programme de la formation

- Déterminer et analyser ses objectifs professionnels
- Définir les aspirations et les freins au développement
  - Vis-à-vis de ses objectifs personnels
  - Vis-à-vis des objectifs pour ses activités professionnelles
- Les méthodes de réalisation de plan d'action
  - Définition du plan d'action
  - La construction du plan d'action
  - Réalisation et suivi du plan d'action
- Améliorer son organisation
  - Organiser la répartition du temps disponible
  - Les outils de gestion et d'optimisation du temps
- Appréhender son comportement face au stress et gérer les situations génératrices de stress
- Les mécanismes du stress
- Le stress en entreprise
- Mieux gérer son stress personnel
- Comment le mesurer, quels sont les facteurs identifiables
- Les outils pour limiter le stress de ses équipes



### Modalités et délais d'accès

Formalités administratives légales (bulletin d'inscription, contrat de formation professionnelle, programme détaillé, livret d'accueil...).

La formation est suivie dans un délai d'un semestre à compter de l'inscription.

### Public visé

Artisan, conjoint collaborateur, créateur d'entreprise, salarié

### Profil du formateur :

Animateur économique des métiers Niveau II ou formateur extérieur agréé par une procédure de marché public.

### Contact pédagogique :

Léa BRY : 04 67 72 72 52

[l.bry@cma-herault.fr](mailto:l.bry@cma-herault.fr)

### Modalités pédagogiques :

#### Matériel

Salle de cours  
Tableau  
Vidéoprojecteur  
PC

#### Modalités d'évaluation

Positionnement pédagogique du stagiaire en amont de la formation,

Évaluations des acquis en fin de formation : Quiz, exercice pratique, étude de cas, jeu de rôles, mise en situation...

Évaluation de la satisfaction de chaque stagiaire, complétée par l'appréciation du formateur à l'issue de chaque session

Proposition de suite de parcours par le formateur en conseil et/ou formation.

#### Validation :

Attestation d'assiduité

Fiche d'évaluation des acquis de la formation

#### Accessibilité aux personnes handicapées :

Oui, Cf. livret d'accueil de la CMA34.

#### Tarifs :

- Créateurs d'entreprise : 105€ / jour
- Chefs d'entreprise : 210€ / jour
- Salariés : 92€ / jour

#### Inscription & informations :

Service formation CMA 34 :

04 67 72 72 25

[n.benoit@cma-herault.fr](mailto:n.benoit@cma-herault.fr)