



PROGRAMME

DE FORMATION DETAILLE

RESSOURCES HUMAINES & MANAGEMENT

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

Positionnement pédagogique du stagiaire en amont de la formation.
Signature du bulletin d'inscription & du contrat de formation professionnelle.

Public visé

Artisan, conjoint collaborateur, créateur d'entreprise, salarié

Contact pédagogique :

Loren DI CESARE : 04 67 72 72 52
l.dicesare@cma-herault.fr

Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel et/ou à distance

Matériel

Salle de cours
Tableau
Vidéo projecteur
PC

Profil du formateur

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

Modalités d'évaluation & débouchés

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.

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