

# PROGRAMME

## DE FORMATION DETAILLE

Chambre  
de Métiers  
et de l'Artisanat  
OCCITANIE / PYRÉNÉES MÉRIDIONALES  
HERAULT

### RESSOURCES HUMAINES & MANAGEMENT

Épanouissement professionnel et gestion du stress | **Durée** : 2 jours (réf. EPGSI)

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

### Public visé

Artisan, conjoint collaborateur, créateur d'entreprise, salarié

### Contact pédagogique :

Evelyne GUTH : 04 67 72 72 09  
e.guth@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 : 210€ / jour
- Chefs d'entreprise : 210€ / jour
- Salariés : 210€ / jour

### Inscription & informations :

Service formation CMA 34  
04 67 72 72 25  
n.benoit@cma-herault.fr