



PROGRAMME DE FORMATION DETAILLÉ

RESSOURCES HUMAINES & MANGEMENT

Bien gérer votre stress

Durée : 1 jour (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
- Organiser la répartition du temps disponible
- 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 maximum à compter de l'inscription.

Public visé

Artisan, conjoint collaborateur, créateur d'entreprise, salarié

Contact pédagogique :

Sébastien MATHIEU : 04 67 72 72 49
s.mathieu@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

En fonction des compétences à évaluer, différentes modalités d'évaluation sont mobilisées : quiz, évaluation des productions réalisées par les stagiaires, étude de cas, jeux de rôle...

Validation :

A l'issue de la formation, une attestation de formation est délivrée en intégrant l'évaluation des acquis.

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