

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

APPRIVOISER LE STRESS, LE SURMENAGE ET LES EMOTIONS

Modalité d'accès, de suivi et d'évaluation

Accessibilités pour les personnes avec une reconnaissance par la maison départementale des handicapées :

Contactez le référent handicap pour tout renseignement et aménagement de parcours (mail à adresser à M. Vié à l'adresse : accueil@sainte-anne.eu)

Locaux accessibles PMR (accès présents sur le site internet : <https://sainte-anne.eu/>)

Pré requis :

- Avoir 18 ans et plus
- Avoir un niveau 3 ème en langue française

Public visé : Toute personne souhaitant acquérir des méthodes lui permettant de gérer son stress

Dates : accès à la formation selon positionnement lors d'un entretien oral

Date de formation fixée en fonction des inscriptions (session programmée à partir de 6 personnes inscrites)

Tarif : 28€ (TTC) / heure / apprenant

Avant la formation :

- Entretien
- Évaluation des attentes

Pendant la formation :

- Mise en pratique

En fin de formation :

- Evaluation de satisfaction

Après la formation :

- Retour sur attentes après la formation

Cette formation n'est pas certificative. Il n'y a pas d'évaluation certificative.

Objectifs et programme

Objectif pédagogique : L'objectif de cette formation est l'acquisition de connaissances et de méthodes permettant à l'apprenant de gérer son stress

Programme : Le programme est en annexe de cette fiche formation

Le programme est adapté en fonction des attentes, du niveau initial et de l'évolution de l'acquisition des connaissances et compétences des apprenants.

Organisation

Durée : 21 heures

Horaires : 9 heures à 12h30 - 13h30 à 17 heures

Lieu de la formation : Centre de formation Sainte Anne ou en délocalisée si demande intraorganisme

Matériels : Le nécessaire pour prendre des notes : feuilles, carnet ou cahier, crayons...

Intervenants : Formatrices expérimentées

Méthodes pédagogiques :

- Apports théoriques et méthodologiques
- Réflexion en groupe

Supports techniques :

- Powerpoint
- Supports pertinents pour illustrer des concepts (vidéos, photos, extraits de livres ou citations)

Indicateur de résultats et de satisfaction :

Type de certification : Pas de certification professionnelle visée

Taux d'obtention de la certification préparée : Pas de session réalisée à l'heure actuelle par le centre de formation

Taux de satisfaction des apprenants : Pas de session réalisée à l'heure actuelle par le centre de formation

Poursuite de formation et débouchés : formations dans le domaine (développement personnel)

PERSONNE A CONTACTER – INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENT

Yohan Gérard – formation-pro@sainte-anne.eu – Directeur du centre de formation continue