

# Surmonter les difficultés de la vie

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

FORMAPACK  
SPANNEUT  
05.32.58.32.12  
contact@formapack.info

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier  
Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

NA

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de  
professionnalisation  
possible ?

Non

## Objectif de la formation

Comprendre les principes de résilience, des compétences émotionnelles et des stratégies pratiques pour surmonter les difficultés de la vie.

## Contenu et modalités d'organisation

Introduction à la résilience - Reconnaître et accepter les difficultés - Cultiver la confiance en soi - Gestion du stress et techniques de relaxation - Développer des compétences en communication - Cultiver des relations saines et adaptabilité

Durées de la formation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Non renseigné**

## Validation(s) Visée(s)

> **Attestation de fin de formation**

## Et après ?

Suite de parcours

**Non renseigné**

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00437700	du 01/01/2024 au 31/12/2024	(64)	FORMAPACK		Non éligible	FPC