

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

CHAMBRE DE COMMERCE ET
D'INDUSTRIE BORDEAUX
GIRONDE
Virginie SIOULONE
05.56.79.44.80
competences@bordeauxgironde.cci.fr

Accès à la formation

Publics visés :

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

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Pas de conditions spécifiques

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Sortir du pilotage automatique Agir en conscience plutôt que réagir Equilibrer vie privée vie professionnelle

Contenu et modalités d'organisation

Savoir être à l'écoute de soi pour repérer les situations de stress - Définir le stress - Identifier ses réactions face au stress - Repérer et évaluer son niveau de stress - Identifier ses propres facteurs de stress - Sortir du pilotage automatique - Analyser ses émotions Mobiliser ses ressources intrinsèques pour faire face au stress - Répertoire ses ressources - Agir en conscience : poser son esprit et prendre du recul - Expérimenter des outils pour faire baisser son niveau de stress Trouver son équilibre vie professionnelle vie personnelle - Mesurer ses sphères sociales, privées et professionnelles - Construire son plan d'action pour prendre soin de soi

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
00461534	du 01/01/2024 au 31/12/2024	Bordeaux (33)	CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE BORDEAUX GIRONDE		Non éligible	
00538908	du 01/01/2025 au 31/12/2025	Bordeaux (33)	CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE BORDEAUX GIRONDE		Non éligible	