

La gestion du stress

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

GIP FCIP AQUITAINE
DE CARLI Marie-Line
05.40.54.70.91
marie-line.de-carli@cafoc-bordeaux.com

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 :

Entretien
Inscription directe ou par un conseiller
en insertion professionnelle

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Non renseigné

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Compétence visée : - Réagir en situation stressante en pratiquant l'affirmation de soi (assertivité) Objectifs pédagogiques : - Repérer ce qu'est le stress et comment il se manifeste. - Analyser et évaluer son propre stress. - Repérer la relation qui existe entre les émotions et le stress. - S'approprier les méthodes de gestion du stress.

Contenu et modalités d'organisation

Les mécanismes du stress : • Définition et utilité du stress • Conditions du stress • Conséquences du stress L'analyse et l'évaluation de notre propre stress • Identification de nos stressors principaux : • Identification de nos réactions émotionnelles • Mesure de notre niveau de stress Les émotions et le stress : • Compréhension des émotions • Identification de nos habitudes émotionnelles en lien avec le stress • Repérage et modification de nos pensées automatiques • L'intelligence émotionnelle Réagir en situation de stress : • Sortir du cercle vicieux du stress • Utiliser des techniques permettant la prise de recul • Modifier nos comportements relationnels les plus fréquents • Apprendre à positiver • S'entraîner à s'affirmer dans les situations stressantes

Parcours de formation personnalisable ? Oui Type de parcours Individualisé

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
00581519	du 06/01/2025 au 17/12/2027	Bordeaux (33)	GIP FCIP AQUITAINE		Non éligible	