

Gestion du stress et relaxation

Objectif

Être en mesure de gérer au quotidien dans son activité professionnelle les influences négatives du stress/n

- [Dates & lieux \(1\)](#)
- [Contenus](#)
- [Organisation](#)
- [Carte](#)

• Roanne - Du 01/04/2019 au 31/12/2020

- 10 impasse Paul Verlaine - 42300 Roanne
- [Forez Insertion formation conseil](#) - Tél : 08 20 69 02 51
- Contact : Yann Chamouret ([Contacter](#))

Public et financement

Financement	Effectif	Recrutement
Bénéficiaire de l'action	--	Ouvert

Public : Tout public

Trouvez un logement pour votre formation / stage sur le site partenaire :  ma formation, mon logement

Programme

Savoirs : /n

Définitions du stress/n

Manifestations, symptômes et conséquences du stress sur le salarié et son entourage familial et professionnel/n

La confiance en soi/n

Aptitudes :/n

Utiliser des modérateurs individuels et collectifs/n

Mettre en pratique des techniques de relaxations utilisables au quotidien/n

Identifier les agents stressseurs afin de favoriser le contrôle/n

/n

Objectif Général

Perfectionnement, élargissement des compétences

Validation de la formation

Attestation de formation

Modalités pédagogiques

Modalité d'enseignement : formation entièrement présentielle

Durées et rythmes

Durée totale : 14 h

Admission

Niveau d'entrée :

sans niveau spécifique

Organisme responsable

[FIF conseil](#)

92 boulevard Jean Baptiste Clément

42300 Roanne

Mail : contact@fifconseil.fr

Site web : <http://www.fifconseil.fr/>

Réf : 26_118255
Mise à jour : 26/09/2019
