



PROGRAMME DE FORMATION

Gestion du stress

Durée : 14 h00

OBJECTIFS:

- Comprendre les mécanismes du stress,
- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler le stress,
- Savoir récupérer et augmenter son niveau de résistance au stress

PUBLIC VISE :

Demandeur d'emploi, salariés
Personnes en situation de stress,
confrontées à des changements
importants et qui souhaitent
comprendre les mécanismes du stress
et y faire face.

CONTENU DE FORMATION :

- Connaître ses réactions face au stress pour mieux adapter les réponses et les gérer,
- Faire du stress un levier de réussite en repérant les causes du problème



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES :

ASPECTS ADMINISTRATIFS : fiche de renseignements à compléter en amont, Convention ou contrat à signer en amont de formation, émargements

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

- Tous statuts, soumis à inscription et financement
- Evaluation des prérequis
- Planning sur demande (cf contact)

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES HANDICAPEES :

- Accessibilité aux PMR
- Autres handicaps, nous contacter pour mise en place d'une session aménagée.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12

DATES ET HORAIRES : en fonction de la demande

TARIF : 10 euros de l'heure soit 140 euros

LIEU : 26 Rue du Centre, local n°5, Résidence Canopée 2, Beauséjour 97438 Ste Marie 0

CONTACTS : 0262 618 518

Mme Nicaise RAMASSAMY,

Directrice : nr@defiformation.re

Mme Mélika MOULAMAN

Coordinatrice Générale mmoulaman@defiformation.re

Référente mobilité handicap

Mme Stéphanie PAUSE

Assistante formation sp@defiformation.re

MOYENS TECHNIQUES MOBILISES :

- Salle climatisée comportant vidéo projection, paperboard et PC.
- Sur le site de l'entreprise du client
- Rechercher et privilégier la participation active
- Soutenir les efforts des participants
- Faciliter la compréhension et l'assimilation
- Utiliser une pédagogie guidée
- Centrer la pédagogie sur l'action
- Instaurer une relation contractuelle
- Favoriser l'entraide dans le groupe

MÉTHODES PEDAGOGIQUES MOBILISEES

- Démarche inductive : Méthode active (mise en situation professionnelle ou différée d'un projet) et méthode expérimentale (bénéficiaire est co-constructeur)

MODALITES D'EVALUATION :

Tout au long de la formation

- Evaluations formatives et sommatives réalisées à l'aide de grilles critériées
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation.



NOS RESULTATS AUX PRECEDENTES SESSIONS : Nous n'avons pas encore eu de session animée

Le taux d'obtention des diplômes ou titres professionnels (ratio obtention / présents à l'examen) ;

Le taux de poursuite d'études ; sans objet

Le taux d'interruption en cours de formation ; sans objet

Le taux d'insertion professionnelle des sortants de l'établissement concerné, à la suite des formations dispensées ; sans objet

Effectif : sans objet

Taux de satisfaction stagiaires : sans objet

Taux de satisfaction entreprise : sans objet

Mise à jour le 17/11/2021