



NOUVEAUTE 2024

Formation : Apprenez à gérer votre stress

Objectifs de la formation :

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Gérer ses émotions en situation de stress.
- Acquérir les bons réflexes pour lutter contre le stress.
- Gagner en efficacité professionnelle grâce à une récupération de son énergie positive.

Intervenant : Elisabeth BONNEFOY – Experte en Ressources Humaines

Déroulé pédagogique :

De 09h à 12h30

- Prendre conscience des différentes émotions et leurs degrés – les notions de stress agréable et désagréable
- Quels sont, dans mon environnement de travail, les cas qui font « monter la pression » et comment je le vis – les voleurs de temps qui engendrent du stress désagréable voir nocif
- La santé mentale et la gestion du stress, comment en parler entre collègues, pour améliorer la cohésion et donc l'état de stress

De 13h30 à 17h

- Les exercices simples qui permettent de redescendre le niveau de stress (cohérence cardiaque et autres exercices de respiration et de visualisation)
- Savoir exprimer son état émotionnel avec assertivité (communication non violente) – oser
- Connaître et utiliser les lois du temps, la matrice d'Eisenhower et le SMART pour réaliser ses objectifs sans stress désagréable.

Public :

Managers, responsables RH,
Directeurs

Prérequis : Manager au moins une personne en direct

Coût par participant :

500 € HT / adhérent

700 € HT / non adhérent

Cette formation peut être prise en charge par votre OPCO

Lieu : En ligne

Date : 16 avril 2024

Délai d'accès : 15 jours avant le début de la formation

Ouverture de session à partir de 3 stagiaires

Durée : 1 jour (7h)

Présentiel Distanciel

Blended

Contact pédagogique :

Coralie BENITO

04 90 31 55 19

coralie@ariasud.com

Contact administratif :

Laure DUPIN

06 25 67 15 78

inscriptions@foodinpaca.com





Méthodes pédagogiques :

Méthodes participatives
 Alternance d'apports théoriques, d'exercices et de mises en situation
 Partage d'expériences
 Lors des formations en distanciel, les séquences en visioconférence sont organisées via l'application Teams – un test de débit vous sera proposé. Recommandation : se connecter 15 minutes avant démarrage de la formation pour le test connexion

Evaluation des connaissances :

Exercices et cas pratiques et/ou questionnaires d'évaluation. Les critères d'évaluation sont directement reliés aux objectifs cités au début du programme.

Moyens mis en place pour suivre l'évaluation de la formation :

Feuilles d'émargement et attestation de formation.

Cette formation se déroule dans un lieu accessible aux personnes en situation de handicap. Notre référent handicap se tient par ailleurs à votre disposition pour organiser votre accueil et le déroulement de la formation : contactez Laure DUPIN, votre contact administratif.

Conditions d'annulation : Toute annulation devra faire l'objet d'une notification écrite. Pour toute inscription annulée après le 01/04/2024, la totalité des frais sera due à l'ARIA Sud. L'ARIA SUD se réserve le droit d'annuler ou de reporter la formation (notamment en cas de manque d'inscrits), et d'en informer le stagiaire au plus tard 5 jours avant la date de la Formation

Programme mis à jour le 30/11/2023

Organisme de formation :



Enregistrée sous le numéro :
93840215384

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat

N° de Certificat Qualiopi :
[FR064985-01](#)



PERFORMANCE INDUSTRIELLE



ACHATS & SUPPLY CHAIN MANAGEMENT



QUALITÉS DES PRODUITS



R&D MARKETING



ENVIRONNEMENT & DÉVELOPPEMENT DURABLE



COMMERCIALISATION & MARCHÉS



RESSOURCES HUMAINES



FONCTIONS SUPPORT