

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

La gestion du stress

NIVEAU

Débutant

DURÉE ESTIMÉE

7h00

PUBLIC CIBLE

- Tout public

PRÉ-REQUIS

- Les savoirs de base Maitriser les outils informatiques

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- Apprendre les mécanismes du stress pour mieux les gérer

APTITUDES

COMPETENCES

CONTENUS PÉDAGOGIQUES



- Les mécaniques du stress
- Apprendre à gérer ses émotions
- Les bonnes pratiques au quotidien

METHODES MOBILISEES

MOYENS TECHNIQUES

MOYENS D'ENCADREMENT

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'EVALUATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

DURÉE D'ACCÈS

TAUX DE REUSSITE





Agora Learning Infinity

DEBOUCHES

