

FORMATION E-LEARNING GESTION DU STRESS



RÉFÉRENCE : EL-SFT002 - V2025

IDENTIFIER, APPRENDRE ET DÉVELOPPER

E-LEARNING



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Public et prérequis :

Formation ouverte à tous publics.

Compréhension de la langue française.

Durée de la formation estimée :

30 Minutes

Accès individuel valable 1 mois.

Matériel nécessaire :

Ordinateur PC MAC, tablette, Android.

Avoir une connexion internet.

Accessibilité :

Formation en ligne accessible au PMR.

Audiodescription et sous titrage non disponible

Assistance technique :

Par mail à :

Support-elearning@groupe-acn.fr

Par téléphone au :

01.85.76.70.06

Evaluation :

Questionnaire de validation et exercices

Supports multimédias : images, vidéos, animations, audio, sites web...

Supports pédagogiques :

Accès au cours en ligne.

Livret de fin de formation.



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

1. Comprendre les principaux concepts liés au stress.
2. Identifier les situations sources de stress dans la vie quotidienne.
3. Acquérir les techniques de gestion du stress.
4. Appliquer les stratégies mentales pour faire face aux situations stressantes.



PROGRAMME

- Aperçu et introduction.
- Définir le stress et son influence sur soi.
- Situations pouvant être à l'origine du stress.
- Etablir des fondations solides.
- Stratégies mentales.
- Le stress au travail.
- Conseils sur la gestion du temps.
- Le stress à la maison.
- Ceux qui vous épuisent, ceux qui vous motivent.



Rigueur **COHÉSION DÉTERMINATION** RESPECT AMBITION **FIERTÉ**