

# PROGRAMME DE FORMATION

## Gestion du stress

### E-learning synchrone

#### Objectifs de la formation

A la fin de la formation l'apprenant devra être capable de :

- Connaître et comprendre les mécanismes du stress.  
Apprendre à se relaxer
- Etre capable de mettre de la distance avec les facteurs de stress.

#### La formatrice

Emmanuelle BRIAND,  
Sophrologue spécialiste du stress et du  
sommeil,  
Formatrice en entreprises.

#### Public cible

Toute personne étant soumise à des  
situations de stress au travail.

#### Durée

1 jour de formation, 7h.  
Pour une meilleure assimilation modules  
débloqués par étapes

#### Pré-requis

Connexion internet permettant d'accéder à  
la plate-forme de formation en ligne.

#### Les objectifs pédagogiques

- Physiologie du stress
- Gestion du stress
- Bases de la relaxation
- Respiration
- Méditation
- Gestion d'une situation de stress intense

#### Modalités d'évaluation et moyens pédagogiques

##### Evaluations:

En amont de la formation: QCM afin d'évaluer le niveau de connaissance initial de l'apprenant.

Pendant la formation: évaluation sous forme de quizz à la fin de chaque module.

A la fin de la formation: QCM afin d'évaluer le niveau final. Délivrance d'une attestation de suivi de formation.

##### Moyens pédagogiques:

Alternance d'apports théoriques et d'apports pratiques