

UNISUP FORMATIONS

EFFICACITE PROFESSIONNELLE MODULE 4 GESTION DU STRESS

• A QUI EST DESTINE LA FORMATION?

Efficacité professionnelle est destinée à tous salariés désirant accroître leurs capacités relationnelles. L'objectif consiste à pouvoir s'affirmer dans son environnement professionnel et acquérir les clés de compréhension entre ses propres valeurs culturelles et la culture d'entreprise.

Efficacité professionnelle s'adresse à toutes catégories de personnels au travers de modules adaptés.

• LA FORMATION GESTION DU STRESS EN QUELQUES MOTS

Le module 4 Gestion du Stress est un module de formation au choix parmi 18 autres et qui complète la première journée Efficacité Professionnelle.

Ce module constitue une demie-journée de formation supplémentaire. Efficacité professionnelle peut durer donc de 2 à 10 journées. Ce module n'est proposé qu'en face à face individuel.

Il a pour objectif de pouvoir comprendre l'origine et le fonctionnement du stress.

• VOS GAINS

Gestion du stress vous permettra de savoir pour comprendre. Comment définir et mesurer le stress? Quelles en sont les causes? Quelles en sont les conséquences? Où en suis-je? Puis-je transformer mon stress en assurance professionnelle? Vous répondrez à ces interrogations et apprendrez à réguler l'intensité des somatisations dues au stress.

• DESCRIPTIF

Etude de cas, mises en situation issues de votre milieu professionnel et de vos fonctions quotidiennes feront de ce module, inspiré du théâtre d'improvisation, une expérience active de la gestion du stress.

• TEMOIGNAGES

Marie - Educatrice spécialisée - (ADAPEI) : « Je croyais être blindée. Lorsqu'il m'a fallu exposer ma pratique professionnelle devant la caméra, tout en me voyant

dans l'écran de contrôle en face de moi, j'ai compris que le blindage n'était pas si efficace. Mon étonnement fut qu'en une demie-journée je me suis mise à comprendre comment canaliser toutes mes angoisses. Je suis encore étonnée des progrès que je continue à faire depuis » .

• TARIFS

Gestion du stress niveau 1 & 2 sur une demie-journée en face à face individuel et complément de la première journée Efficacité Professionnelle : 300 €

Gestion du stress niveau 3 sur une demie-journée en face à face individuel et complément de la première journée Efficacité Professionnelle : 350 €

Chaque stagiaire inscrit à la formation Efficacité Professionnelle bénéficie de six mois de prestation Unisup Assurances sous forme d'un e.coaching individuel. Unisup Assurances permet d'obtenir, dans la prolongation de la formation, des réponses par e.mail à toutes situations socioprofessionnelles, en moins de 24h. et 7/7 jours.