Gérez votre stress pour être plus performant

Référence : 3.6.6

Thématique : Piloter et sécuriser mon activité

Objectifs

Deux jours pour comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences et ses sources propres à chaque individu.
Prenez du recul pour adopter le bon comportement en situation difficile, maîtrisez vos réactions et intégrez cette dimension dans votre management.

Public

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié, demandeur d'emploi

Format

Formation

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Moyens et encadrements pédagogiques

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Évaluation et remise d'une attestation de formation.

Tarif

420 € avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle (OPCO ou Fonds d'Assurance Formation)

Télécharger le Programme

Délivré par:

- CMA PACA / Var (83) :
- Agence de Draguignan : 73, place du 7e Bataillon de Chasseurs Alpins, Espace Chabran, 83300 Draguignan
- Agence de La Valette-du-Var : Avenue des Frères Lumière, 83160 La Valette-du-Var
- Agence Le Luc en Provence : Le Tarmac - Quartier Précoumin - Route de Toulon 83340 Le Luc en Provence
- Château Gallieni - Fréjus : 313 Avenue du Château Gallieni, 83600 FRÉJUS
- Maison de l'entreprise - La Seyne-sur-Mer : 6 Rue Léon BLUM, 83500 LA SEYNE SUR MER
- Agence de Brignoles : ZAC de Nicopolis - 195, rue des Genévriers 83170 Brignoles

Prochaine session en cours de programmation. Vous pouvez dès à présent nous faire part de votre intérêt en cliquant sur “Être rappelé pour en savoir plus” depuis la page descriptive de l'offre sur votre plateforme.

Tarifs:

- Dirigeant(e)s - gratuit
- Salariés / Conjoints - gratuit
- Demandeur d'Emploi - gratuit
- Autre public - gratuit