

## 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

