

## Public

- Tout public

## Prérequis

- Disposer d'une adresse mail personnelle unique

## Modalités d'admission

- Sur dossier

## Durée

- 2 heures

## Modalités et méthodes pédagogiques

- Distanciel, test d'évaluation des compétences numériques disponible sur [aftral.com](http://aftral.com)
- En langue française
- Séquences de cours en autonomie
- Vidéos pédagogiques dynamiques et interactives

## Qualité des formateurs

- Sans objet

## Documents remis

- Attestation de formation

*Les personnes en situation de handicap sont invitées à contacter le référent Handicap local afin d'étudier les possibilités de suivre la formation*

## Nous contacter

[www.aftral.com](http://www.aftral.com)

0809 908 908



## Gestion du stress - Elearning

### Objectifs généraux

- ◆ Identifier son stress et gérer avec sagesse ses émotions
- ◆ Prévenir et anticiper le stress afin de favoriser bien-être et performance au travail

### Les plus de la formation

- ◆ Une formation active et inter active avec des mises en situation pratiques



### Mode d'évaluation des acquis

- ◆ Evaluation en cours de formation sous la forme de quizz d'ancrage des connaissances

### Validation

- ◆ Attestation de formation
- ◆ Sans niveau spécifique
- ◆ Possibilité de valider un/des blocs de compétences : Sans objet
- ◆ Code RNCP/RS : Sans objet
- ◆ Certificateur : Sans objet
- ◆ Code Certif Info : Sans objet



### Agrément

- ◆ Sans objet

## PROGRAMME

N° SEQUENCE		DUREE
<b>0</b>	<b>Identifier les objectifs et étapes de la formation</b>	<b>/</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vérification du respect des prérequis</li> <li>▪ Présentation du centre, de l'équipe pédagogique et des moyens matériels</li> <li>▪ Présentation de la formation</li> <li>▪ Modalités pratiques</li> <li>▪ Tour de table</li> <li>▪ Test de positionnement</li> </ul>		<b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b>  Plateforme de formation en ligne
N° SEQUENCE	OBJECTIF	DUREE
<b>1</b>	<b>Identifier son stress et gérer avec sagesse ses émotions Prévenir et anticiper le stress afin de favoriser bien-être et performance au travail</b>	<b>2 h 00</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comprendre et identifier son stress</li> <li>▪ Gérer ses émotions, sans stress</li> <li>▪ Prévenir et anticiper le stress</li> <li>▪ Augmenter sa résistance au stress</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les signaux d'alerte et conséquences du stress Les facteurs externes du stress Faire face à ses stressseurs</li> <li>- Définir notre état interne, nos émotions Les sources d'influence des émotions Cinq stratégies face aux émotions</li> <li>- Améliorer son environnement de travail Deux outils pour gérer son temps Cultiver un regard positif</li> <li>- Exprimer ses difficultés Poser des limites et dire non S'affirmer sainement sans fuite, agressivité, manip. La cohérence cardiaque</li> </ul>	<b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b>  Application de Mobile Learning FABSKILL ou sur ordinateur
N° SEQUENCE		DUREE
<b>2</b>	<b>Bilan et synthèse de la formation</b>	<b>/</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bilan de la formation</li> <li>▪ Synthèse du stage</li> <li>▪ Evaluation de satisfaction de la formation</li> </ul>		<b>MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES</b>  Plateforme de formation en ligne

**Modalités techniques des formations distancielles** : Disposer d'un environnement technique de travail adapté, cf. [fiche PREREQUIS TECHNIQUES](#)