



Chai

Gestion du stress

1 heure 35 minutes

Objectifs pédagogiques

- Apprendre à gérer le stress.
- S'entraîner à analyser le stress que vous ressentez.
- Découvrir les différentes manières de gérer une situation stressante.
- Découvrir différentes stratégies pour gérer le stress.

Compétences visées

- Apprendre à gérer le stress de façon efficace en pratiquant les principales compétences nécessaires : confiance en soi, conscience de soi, maîtrise de soi, équilibre, concentration, tolérance à la pression, prise de décision, leadership, intégrité, pensée analytique.
- Autres compétences intégrées : apprentissage continu, recherche d'information, coaching, empathie, gestion du changement, flexibilité, initiative, relations interpersonnelles.

Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui sont fréquemment confrontées à des situations stressantes et qui souhaitent apprendre à gérer ce stress de manière saine pour éviter que son intensité augmente et qu'il perdure dans le temps, tant dans le domaine personnel que professionnel.

Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

Prérequis

- Aucun

Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Lieu

Au sein des locaux de nos clients
En ligne

Dates

Dates : à la discrétion du client
Horaires : à la discrétion du client

Durée

- 1 heure 35 minutes de formation totale

Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.

Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

Contact

Référent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT

Adresse e-mail : support@game-learn.com

Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : support@game-learn.com

Programme

Le programme du cours vise à enseigner comment gérer le stress, à travers les étapes suivantes :

Module 1. Analysez le stress.

Module 2. Stratégies pour gérer le stress.

Document mis à jour le : 02/02/2024

Version V2