



UIMM

PÔLE FORMATION
Grand Ouest Normandie

LA FABRIQUE
DE L'AVENIR

Formation Modulaire



Caen et Cherbourg



Attestation de fin de
formation

Prérequis

Être ouvert à la remise en question de son fonctionnement personnel.

Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les stagiaires seront capables de :

- Identifier leurs modes de fonctionnement en situation de stress
- Utiliser des méthodes adaptées pour maîtriser leur stress
- Élaborer un plan d'action personnel anti-stress
- Mettre en pratique et ancrer les apprentissages

Prévenir et gérer son stress

Management et Ressources Humaines



2,5 jours (2 jours + 1 demi-journée)

Présentation

Il y a de multiples occasions de ressentir les effets indésirables de la pression professionnelle. Réduire son stress dans son activité professionnelle c'est gagner en confort et en efficacité à son niveau et pour les autres.

Cette formation permet de prendre du recul sur sa situation, de s'initier aux techniques de gestion du stress, et de mettre en place les solutions qui permettront de gérer durablement vos réactions face au stress.

Pôle formation

Grand Ouest Normandie

02.31.46.77.11

entreprises@fibn.fr

www.formation-industries-bn.fr



Modalités pédagogiques

Méthodes pédagogiques :

- Pédagogie active et pragmatique

Moyens pédagogiques :

- Un quizz d'évaluation des acquis en amont et en aval de la formation
 - Une phase de formation/actions avec des mises en situation inspirées du vécu professionnel des participants
 - L'interactivité et le retour d'expériences tout au long de la formation
 - Construction d'un plan d'action individualisé pour chacun des participants
- Envoi dématérialisé du support de formation et des outils

Public :

- Cadre, manager, collaborateur exposé au stress professionnel.

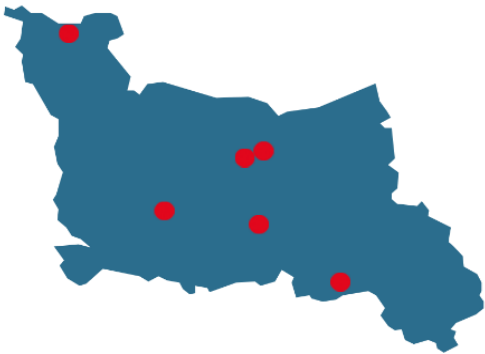
Date :

- Consulter le calendrier

Nombre de stagiaires :

- Entre 4 et 6 personnes.

Contacts



CALVADOS : 02.31.46.77.11

Bretteville-sur-Odon – Caen –
Vire –en Normandie



MANCHE : 02.33.54.55.06

Cherbourg-en-Cotentin



ORNE : 02.33.65.37.64

Damigny/Alençon – Pointel

Programme

Jours 1 et 2 :

- Développer une meilleure connaissance de soi en situation de stress
- Stress et santé : quel impact sur le corps et le mental ?
- Prévenir et gérer son stress : méthodes et outils
- Concevoir son plan d'action anti-stress

Demi-journée de suivi :

- Ancrer les apprentissages du module initial
- Favoriser l'engagement des bénéficiaires
- Travail réflexif, analyse de situations rencontrées

Nos domaines de formation

- Qualité, Sécurité, Environnement
- Techniques industrielles, Maintenance
- Usinage, Outillage
- Organisation & performance industrielle
- Management, Ressources Humaines
- Chaudronnerie, Tuyauterie, Soudure
- Formations réglementaires
- Bureautique, Informatique industrielle

Établissements handi-accueillants

Retrouvez toutes nos formations sur :
www.formation-industries-bn.fr

