



COMMENT GERER SON STRESS EFFICACEMENT ?

Lundi 16/05/2022 de 9h00 à 17h30 au CGA MP à TOULOUSE

Objectifs de la formation

- Pré-sentir les signes avant-coureurs du stress
- Comprendre, limiter, enrayer, canaliser les symptômes du stress

Personnes concernées :

Dirigeant d'entreprises adhérentes au CGA MP, leur conjoint et leurs salariés

Prérequis: aucun prérequis est nécessaire pour suivre ce module

Programme

- Définition et mécanismes du stress:
 - . les 3 phases du stress (alarme, résistance, épuisement)
- Présentation des différents profils psychologiques:
 - . profils introverti, extraverti et force tranquille
- Présentation des symptômes du stress:
 - . signes physiques et émotionnels
- Présentation des agents stresseurs:
 - . stress professionnel / personnel / événementiel...
- Présentation des mécanismes du cerveau pour déjouer / canaliser / moduler son niveau de stress
- Astuces pratiques relevant des neurosciences

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Apports théoriques et animation par powerpoint
- Test sous forme de quizz
- présentations de vidéos
- journée iner-active et jeux de rôle

MODALITES ET REALISATION DE LA FORMATION

- Nombre de participants maximum: 10
- Formation dispensée en collectif
- Réalisation de la formation en présentiel

FORMATEUR

Les formateurs que nous choisissons sont des experts reconnus dans la thématique du module. Leur expérience significative leur permettra de répondre à vos besoins spécifiques

MODALITES D'EVALUATION

- Feuilles de présence
- Questions orales et/ou écrites
- Questionnaire d'auto-évaluation des compétences acquises en fin de formation
- Attestation de formation

ACCESSIBILITE DES LIEUX

Vous êtes en situation de handicap? Contactez le service formation pour répondre aux besoins spécifiques en rapport à votre situation

MODALITES D'INSCRIPTION

- 30 jours avant le début de la formation si vous souhaitez faire une demande de prise en charge
- Prise en charge possible auprès de votre OPCO ou FAF: nous contacter

CONTACT RENSEIGNEMENTS ET PRE-INSCRIPTION

Laurent PERRINET
l.perrinet@cgamp.asso.fr
05 62 16 73 54

FORMATEUR :

Mme TRIAIRE Cindy

Prix de la formation : 40 € (repas compris)

Coupon-réponse à nous retourner au : CGA MP 13 avenue Jean Gonord BP 45070 31033 Toulouse cédex 5 - Fax 05.62.16.73.53 - Service Formation Tél 05.62.16.73.54 ou formation@cgamp.asso.fr

Adhérent : M. Mme Mlle Adhésion n°

Adresse :



E-mail :

COMMENT GERER SON STRESS EFFICACEMENT

Nom du participant :

Dirigeant

Conjoint

Salarié

Ci-joint un chèque de 40 € par participant.

CENTRE DE GESTION AGRÉÉ MIDI-PYRÉNÉES

Agence de Toulouse

13, avenue Jean Gonord - BP 45070 - 31033 Toulouse Cedex 5
Tél. 05 62 16 73 50 • Télécopie 05 62 16 73 53

www.cgamp.asso.fr

Agence de Carcassonne

2 rue Voltaire - BP 111 - 11003 Carcassonne Cedex
Tél. 04 68 11 18 97 • Télécopie 05 62 16 73 53

N° identification CGA 1 01 310 - SIRET 309 172 997 00046 Association déclarée loi du 1^{er} juillet 1901 • Haute-Garonne N°9048 - JO du 06.07.75 • Décision d'agrément du 28.09.76