Gestion du stress et des émotions

Fiche technique

Secteurs
Tous secteurs

Public
Toute personne qui souhaite canaliser ses énergies et éviter le stress.

Durée
3 heures

Organisme de formation
➔ Arpège

Lieux & dates

➔ Groupe 1
inscriptions sur https ://elearning-opco-sante.fr

Interlocuteur Opco Santé

OPCO Santé
plateforme.lms@opco-sante.fr

Intervenant

➔ Vincent SEZILLE - Sophrologue/Consultant en gestion du stress et des émotions.
Formateur chez Arpège

Contexte

L'OPCO Santé se doit d'être au plus près de vos besoins, vous qui êtes en première ligne pour accompagner les personnes fragilisées. C'est pourquoi depuis la crise sanitaire, l'OPCO Santé a mobilisé son énergie et ses ressources pour être en capacité de vous proposer une offre de formation à distance.

https ://elearning-opco-sante.fr/

NB : La création du compte doit être réalisée par le salarié uniquement via une adresse mail professionnelle et non générique

Objectifs

Comprendre et identifier les effets de son stress
Formuler ses difficultés et ses propres besoins
Développer sa capacité à prendre du recul
Mettre en place des solutions en utilisant les outils adaptés.

Prérequis

Avoir un ordinateur avec webcam, micro et haut-parleur, une connexion Internet, et utiliser le navigateur firefox ou google chrome.