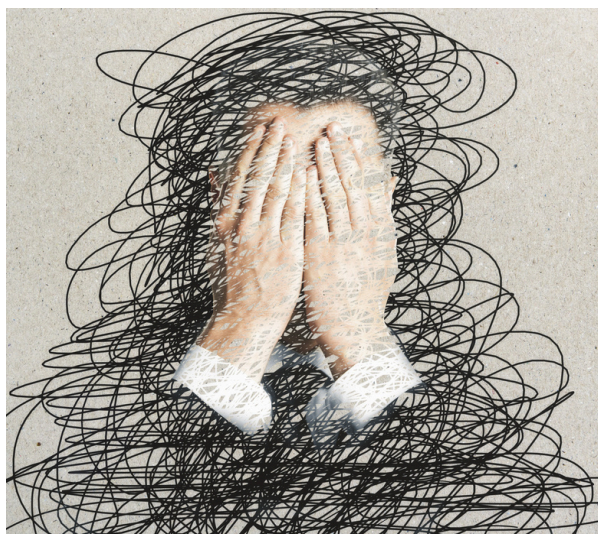


# Gérer son stress et ses émotions

Aout 2024



**2 jours - 14H**

## Inter ou Intra entreprise

Groupes de 4 à 12 personnes

Possibilité de formations sur toute la France métropolitaine

Nous contacter pour toute demande de date.

Délai d'accès : 30 jours

## Tarifs

Intra-entreprise : 2590 € (hors frais déplacement/hebergement du formateur si besoin)

Nos formations peuvent être prises en charge en totalité ou pour partie par votre fonds de formation (OPCO)

## A qui s'adresse cette formation ?

Tout professionnel souhaitant améliorer de façon durable et autonome sa gestion du stress.

## Quels sont les pré-requis ?

Compréhension écrite et orale en français.

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Les éventuels aménagements à mettre en œuvre et la possibilité de le faire seront identifiés au cours d'un entretien préalable. Contactez-nous pour en parler

## Compétences professionnelles

A l'issue de la formation les participants disposent de clés pour reconnaître les facteurs et les mécanismes de stress, retrouver un quotidien serein et efficace, construire des relations d'équipe solides et booster leur productivité.

## Objectifs pédagogiques

- Identifier et comprendre le monde des émotions
- Reconnaître son intelligence émotionnelle
- Distinguer les sources, les symptômes et choisir ses propres remèdes du stress
- Reconnaître les bénéfices dans son quotidien

## Suivi de l'exécution de la formation et des résultats

Feuille de présence signée par ½ journée

Exercices de mises en application en cours et en fin de formation

Formulaire d'évaluation de la formation

## Moyens pédagogiques

Alternance d'apports théoriques et d'exercices de mise en pratique.  
Livret remis au choix du stagiaire sous format numérique ou papier.

## Moyens techniques

Salle de formation adaptée avec vidéoprojecteur, Paper-board et connexion internet.

## Formatrice



Isabelle HOURY

Coache Formatrice indépendante spécialiste de la communication et des soft skills, je vous accompagne vers votre bien-être et votre santé globale.

**Contactez nous**

S.A.S BEKA FORMATION

SIRET: 918 281 767 00015

DECLARATION D'ACTIVITE AUPRES DE LA DREETS NOUVELLE AQUITAINE : 75240225424

**Contact@bekaformation.fr**  
**06.99.55.27.63**