formation entreprise - le stress - 2020
Sandra Guilcher

formation identifier et gérer le stress

- risques psychosociaux
- QVT qualité de vie au travail
- compétences formateur
  - ingénierie de formation
  - animation de formations
  - sophrologie
  - communication non violente
- collaboration RH et direction
  - identification des besoins
  - cahier des charges
- objectif de la formation
  - connaître les mécanismes du stress et leurs impacts
  - s'approprier les outils de la sophrologie pour diminuer le stress
- modalités/ moyens techniques
  - durée formation 14h
    - 2 jours de rang
    - 2 jours espacés de 15 jours
    - 2h/sem/7 semaines
  - max 10 stagiaires
  - 1 salle de formation dédiée
  - 11 chaises
  - 1 rétroprojecteur
- moyens pédagogiques
  - supports de formation
  - vidéo projection supports pédagogiques
  - exposés théoriques
  - exercices pratiques
  - exercices par 2
- dispositifs de suivi évaluation des résultats
  - feuille de présence stagiaires
  - formulaire autoévaluation en amont
  - formulaire auto évaluation ressentis / savoirs a posteriori
  - évaluation action de formation
    - moyens techniques
    - moyens pédagogiques
      - outils pédagogiques
      - documents

XMind | Mode d'Evaluation