



Siège social :

14 rue Alexander Fleming - BP103

14204 Hérouville St Clair Cedex

NDA 25 14 02897 14

Service client : 02 31 46 84 09

Programme



Enrichir sa pratique professionnelle d'outils de contrôle du stress et des émotions

Durée 14 heures :

Les objectifs pédagogiques

- ✓ **Objectif 1** : Connaitre la définition et les grands principes du Stress
- ✓ **Objectif 2** : Comment gérer les émotions et son corps en situation de stress
- ✓ **Objectif 3** : Connaitre les 7 Lois de la Gestion du Temps
- ✓ **Objectif 4** : Apprendre à gérer le stress avec de la méthode

Le contenu

- ✓ **Journée 1 / Module 1 / 3h30 / En salle**
 - Le stress, c'est quoi ?
 - Comment gérer ses émotions
- ✓ **Journée 1 / Module 2 / 3h30 / En salle**
 - Gestion du temps, du stress même combat
 - Les 7 lois sur la gestion du temps
- ✓ **Journée 2 / Module 3 / 3h30 / En salle**
 - Savoir écouter son corps
 - Cohérence cardiaque
 - La respiration, séance de relaxation

Démarches qualité



Action de formation

✓ **Journée 2 / Module 4 / 3h30 / En salle**

- Test Message contraignant
- La psychologie positive
- Approches complémentaires

Le tarif

Le prix de la formation est fixé à 462 €. Cependant, pour les bénéficiaires contributeurs VIVEA (éligibles et à jour de leur cotisation MSA), le montant de la participation personnelle s'élève à 126 €.

Le public visé et les prérequis

- ✓ **Public** : Eleveurs de Normandie
- ✓ **Prérequis** : Aucun

Les moyens et les méthodes pédagogiques

- ✓ **Formateur** : Delphine BOURSIN, Conseillère à Littoral Normand
- ✓ **Intervenant** : Hélène COZANNET, Consultante bien-être
- ✓ **Environnement** : salle de formation
- ✓ **Matériels** : Vidéoprojecteur, paperboard
- ✓ **Méthodes pédagogiques** : Présentations, échanges
- ✓ **Supports** : Diaporama, photos

En cas de questions, n'hésitez pas à contacter Delphine BOURSIN (Responsable de stage) au 06 33 30 86 09.

L'évaluation des acquis

Lors de cette formation, une évaluation des acquis sera réalisée par les moyens suivants :

- Evaluation orale en début de stage et en cours de stage
- Bilan oral et écrit en fin de stage

Les modalités d'inscription

- ✓ Site internet <https://www.littoral-normand.fr/>
- ✓ Demande auprès de votre conseiller

Les informations pratiques

Littoral Normand est à l'écoute des personnes en situation de handicap. N'hésitez pas à contacter le Responsable de stage si vous souhaitez lui faire part d'éléments pouvant impacter la formation.

Démarches qualité



Action de formation