
 Nombre de stagiaires
Formation individuelle

 Durée de la formation
21 heures sur 1 mois et demi

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉ REQUIS

S'impliquer personnellement
Avoir une bonne connexion internet

TARIF

2500 € HT / pers

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formatrice spécialisée

MODALITÉS

Formation en e-learning
et visioconférence

Accès à un support
pédagogique et technique

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la
formation sous un délai de 1
à 2 mois à compter de la
signature du devis

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

- Savoir prévenir et gérer son stress
- Savoir gérer ses émotions et développer son intelligence émotionnelle
- Savoir optimiser sa communication
- Découvrir des techniques pour gérer efficacement ses relations
- Savoir analyser les situations stressantes



PROGRAMME

Module 1 : Savoir identifier les signes du stress (3h)

Le bilan : Encourager à prendre la responsabilité de ta vie et à faire un état des lieux de ta situation actuelle

Module 2 : Savoir gérer son stress - Poser les bases d'une bonne hygiène de vie (3h)

Qui suis-je ? : Inviter à aller à l'intérieur de toi pour te reconnecter à ta "pépite"

Point en visio avec la formatrice (1h)

Module 3 : Savoir communiquer "vrai" (3h)

Le reset : Faire le tri, développer ce qu'il te faut pour avancer et te délester de ce qui ne te sert plus

Module 4 : Savoir écouter - S'engager dans un processus relationnel performant (3h)

J'agis : Accompagnement sur le chemin du changement, par l'instauration de nouvelles actions

Point en visio avec la formatrice (1h)

Module 5 : Savoir s'affirmer dans le respect de soi et des autres (3h)

Je renais : T'affirmer tout en respectant ton environnement extérieur

Module 6 : Savoir gérer ses projets (3h)

Je me lance : Élaborer ton plan d'action, définir un planning de réalisation et identifier les moyens pour y arriver

Bilan de formation en visio avec la formatrice (1h)

3 séances d'1h en visio avec la formatrice sont prévues lors du parcours de formation, afin de faire un état des lieux de l'avancement des modules, de répondre aux questionnements, de faire un point sur les différents questionnaires, études de cas, mises en situation



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation
Convocation
Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes du stagiaire
Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation
Temps d'apprentissage : apports théoriques (supports et vidéos)
Temps d'expérimentation : mises en situation, tests, études de cas
Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation
Temps d'échange et d'analyse sur le vécu du stagiaire
Questionnaires de satisfaction et d'évaluation des acquis
Certificat de réalisation
Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39