

# COMMENT S'ABONNER À UN MODULE DE FORMATION ?

1 - Je consulte le programme académique de formation et je sélectionne la formation qui m'intéresse.

2 - Je clique sur **"Abonnement"** pour m'abonner

3 - Je suis automatiquement renvoyé vers le logiciel SOFIA-FMO ; je clique sur **"S'abonner à ce module"**

4 - Un message confirmant l'enregistrement de l'abonnement apparaît sur fond vert en haut de mon écran.

NB : l'abonnement vous permet d'être notifié dès qu'une session de formation sera ouverte à la préinscription. Il faudra alors, à ce moment-là, vous préinscrire.



## QUALITE DE VIE TRAVAIL

### 88308 - REGULATION DE SON STRESS ET CONNAISSANCE DE SOI

Nombre d'abonnés : 55

**Objectifs :** Identifier les origines et les mécanismes du stress. Se connaître afin de gérer ses états de stress. Savoir utiliser des outils pour apprivoiser son stress au travail.

**Contenus :** Origines et mécanismes du stress. Définition des différents stress et des CPS. Premiers outils d'auto-observation et de connaissances de soi. Outils au service de la régulation du stress - techniques psychocorporelles, techniques cognitives, techniques centrées sur le stressé. Stratégies personnelles de régulation du stress.

**Modalité :** Hybride

**Durée :** 12 heures

**Places :** 25

Abonnement

Désabonnement

[Gérer mon abonnement](#)

## S'abonner à un module

### Caractéristiques du module

Dispositif : [25A0160171] CANOPE: QUALITE DE VIE SANTÉ SECURITE AU TRAVAIL

Module : [88308] REGULATION DE SON STRESS ET CONNAISSANCE DE SOI

**Description**

**Objectifs :**

- Identifier les origines et les mécanismes du stress.
- Se connaître afin de gérer ses états de stress.
- Savoir utiliser des outils pour apprivoiser son stress au travail.

**Contenus :**

### Information

En vous abonnant à ce module, vous serez notifié par courriel quand une nouvelle session sera ouverte aux préinscriptions individuelles. Seules les sessions vous concernant vous seront notifiées.

Vous recevrez au maximum un courriel par jour, sur votre adresse professionnelle.

Vous pourrez à tout moment supprimer cet abonnement ou tous vos abonnements.

S'abonner à ce module

Annuler

✓ L'abonnement a été enregistré avec succès.

Mon espace stagiaire

Mon espace intervenant

Espace organisation

Convocations comme stagiaire

Mon plan de formation individuelle

Parcours de formation