

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

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 types de stress et des CPS. Premiers outils d'auto-observation et de connaissance de soi. Outils au service de la régulation du stress - techniques psychocorporelles, techniques cognitives, techniques centrées sur le stresseur. Stratégies personnelles de régulation du stress.
Modalité : Hybride
Durée : 12 heures
Places : 25

Abonnement

Désabonnement

[Gérer mon abonnement](#)

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

Caractéristiques du module

Dispositif : DSA0160171] CANOPÉ: QUALITÉ DE VIE SANTÉ SÉCURITÉ 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 notifiée 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

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.

L'abonnement a été enregistré avec succès.

Mon espace stagiaire Mon espace intervenante Espace organisation

Convocations comme stagiaire Mon plan de formation individuelle Parcours de formation