

**1** - Je reçois un courriel de EAFC  
FORMATION : des sessions sont ouvertes à  
la préinscription.

**2** - A l'aide du courriel, je consulte la date,  
les horaires et le lieu de formation afin de  
vérifier si cela est compatible avec mon  
emploi du temps.

Je vérifie également si la description de la  
formation correspond toujours à mon  
projet de formation.

**3** - Le lien me renvoie vers le portail  
ARENA. Je me connecte à mon espace  
stagiaire SOFIA-FMO via le portail ARENA.

**4** - Je valide ma préinscription en cliquant  
sur le bouton **"Se préinscrire à cette  
session"**.



## Des sessions sont ouvertes à la préinscription

Vous vous êtes abonnée à des modules à préinscriptions individuelles. Pour ces modules, la session ci-dessous est désormais ouverte à la préinscription.

Vous ne recevrez qu'une seule notification pour cette session. Si vous ne souhaitez plus recevoir ces courriels de notification, vous pouvez [supprimer tous vos abonnements](#).

### [81170] COMPRENDRE LE STRESS POUR L'APPRIVOISER

[Supprimer l'abonnement à ce module](#)

Session #1 à distance synchrone (classe virtuelle) du mercredi  
17/01/2024 14:00 au mercredi 17/01/2024 17:00

**DESCRIPTION :** En distanciel (3h) : Connaître le stress : ses causes, ses effets et ses méfaits. Différence entre stress aigu et chronique. Découverte des apports pratiques en neurosciences. -En présentiel (6h) : Identifier les signaux d'alarmes avant-coureurs / les facteurs communs. Identifier les pistes d'amélioration. Le stress relationnel : L'altérité / l'empathie ? Développer les actions à mener (l'assertivité, l'image de soi, la communication positive). Comprendre les outils et expérimenter les techniques pour apprivoiser son stress au travail. Définir son plan individuel d'amélioration et de gestion du stress au travail. S'engager et suivre un code de conduite pour se libérer de ses saboteurs intérieurs. Mise en situation, jeux de rôles, études de cas, partage et analyse d'expérience des stagiaires. Auto-diagnostic. -En distanciel (3h) : Retours d'expériences. Remise d'un support pédagogique.

**NUMERO D'ORDRE DE LA SESSION DANS LA PROGRAMMATION DU GROUPE :** 1 (sur 3 sessions prévues)

**NOMBRE D'HEURES DE FORMATION :** 3 (sur 12 heures prévues)

**FIN DES PRÉINSCRIPTIONS :** mardi 05/12/2023 23:45

[Afficher cette session](#) ou [Me préinscrire à cette session](#)  
[Supprimer ma préinscription à cette session](#)

Vous pouvez aussi contacter l'assistance par téléphone au 08807003 ou par formulaire WEB sur le portail <https://dsi.ac-toulouse.fr/assistance-personnels-academie>

Se préinscrire à cette session