

# Décrypter son comportement face au stress au travail - CVCE02B

**Code produit :** CVCE02B

**Niveau :** Initiation

**Modalité :** Classe virtuelle

**Durée (en heure) :** 2.33

**Tarif :** 154,00 € HT

**Eligible DDA :** non

**Public :**

Dirigeants, managers et  
collaborateurs

**Prérequis :**

Aucun

## Objectif

Mieux se connaître en identifiant ce qui nous met sous stress

## Programme de la formation

1. Mieux se connaître
  - Quel est son profil face au stress
  - Points forts
  - Ce qui motive / ce qui démotive
  - Pistes d'amélioration
2. Agents stresseurs

- Environnement
  - Vie sociale et familiale
  - Quotidien
  - Vie professionnelle
3. Besoins psychologiques
- Notre stratégie d'ajustement au stress
  - Rôle des émotions

### **Moyens d'évaluation**

- Evaluation des acquis de la formation par le biais de QCM et/ou d'exercices pratiques
- Questionnaire de satisfaction à chaud complété par chacun à l'issue du stage
- Questionnaire d'évaluation à froid complété par chacun entre 2 et 3 mois après le stage

### **Méthodes pédagogiques**

- Exposés à partir d'un diaporama
- Réalisation de cas pratiques
- Echanges d'expériences

AF2A - 64 Rue de Miromesnil, 75008 Paris

Copyright 2024 AF2A. Tous droits réservés.