



Objectifs :

Comprendre comment intervient le stress. Savoir gérer les situations de stress possibles. Connaitre des techniques de relaxation. Savoir prévenir les situations de stress dans différents environnements. Savoir gérer les situations de conflits, générateurs de stress au travail.

Public concerné et prérequis :

Prérequis :

Qualification des intervenants :

Moyens pédagogiques et techniques :

6 Modules E-learning contenant chacun plusieurs chapitres.

Durée, effectifs :

8 heures.
stagiaires.

Programme :

o Introduction 1'35

Modalités d'évaluation des acquis :

o Quiz (29 questions)

Sanction visée :

HELLAPAYE



Certification

Matériel nécessaire pour suivre la formation :

Délais moyens pour accéder à la formation :

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Taux de réussite à la formation :

Taux de satisfaction de la formation :

Tarif :

415,00 €

HELLAPAYE