

ADN- PREVENTION- FORMATIONS- SASU

PROGRAMME DE LA FORMATION « GESTION DU STRESS »

Public visé :

Toute personne (particulier, personne active, membre associatif, senior).

Prérequis :

Aucun.

Durée :

2h en présentiel.

Tarif :

40 euros pour les particuliers ;

Tarif entreprises sur devis.

Nombre de participants :

De 4 personnes minimum à 12 personnes maxi.

Programme de la formation :

- Définition du stress
- Les sources de stress
- Les fonctions du stress
- Les conséquences du stress
- Les solutions pour mieux gérer son stress
- Séance de relaxation.

Objectif pédagogique général :

A la fin de la formation, le stagiaire aura une meilleure connaissance du stress et disposera de solutions à adapter à sa convenance.

Moyens humains et matériels pédagogiques :

- Formatrice titulaire du certificat de « Formateur SST », de l'attestation « Prévention des risques professionnels » (INRS), BAC +5 en Management des Ressources Humaines, Professeur en libéral, 10 ans en tant que Secouriste et Monitrice en Secourisme bénévole en associations, Présidente de plusieurs associations, Animatrice BAFA et Directrice BAFD depuis 31 ans...
- Matériel aux dernières normes, neuf ;
- Salles louées sur le 91 ou en entreprises.

Validation de la formation :

- Une attestation de présence est délivrée en fin de formation ;
- Une attestation de formation et de règlement est délivrée après la formation par la Formatrice attestant de la présence active à la totalité de la formation et du règlement ;

Règlement :

Par CB sur le site internet :

adn-prevention-formations.fr

Par virement (RIB sur le site internet).

Facture remise.

Siège social : «ADN- PREVENTION- FORMATIONS- SASU »- Melle ADNET Emmanuelle (Formatrice et Présidente)

22 rue Emile Berthier, 91240 St MICHEL SUR ORGE (courrier uniquement),

Tel : 06/16/70/46/45- mail : adn.prevention.formations@gmail.com

SIRET : 984 382 515 000 18 RCS EVRY – APE : 85.59 B Autres Enseignements.