



Gérez votre stress pour être plus performant

Référence : 3.6.6

Thématique : Bien gérer mon activité

Objectifs

Deux jours pour comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences et ses sources propres à chaque individu.

Prenez du recul pour adopter le bon comportement en situation difficile, maîtrisez vos réactions et intégrez cette dimension dans votre management.

Public

Chef d'entreprise, artisan et leur conjoint, salarié, demandeur d'emploi

Format

Formation

Pré-requis

Aucun

Durée

2 jours

Moyens et encadrements pédagogiques

- Atelier participatif en groupe restreint (12 personnes maximum).
- Animation par des consultants experts dans le domaine.
- Outils et supports pédagogiques, exercices pratiques.
- Évaluation et remise d'une attestation de formation.

Tarif

420 € avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle (OPCO ou Fonds d'Assurance Formation)

[Télécharger le Programme](#)

Délivré par:

- Agence de Draguignan : 73, place du 7e Bataillon de Chasseurs Alpains, Espace Chabran, 83300 Draguignan
- Agence de La Valette-du-Var : Avenue des Frères Lumière, 83160 La Valette-du-Var
- CMA PACA / Var (83) :
- Château Gallieni - Fréjus : 313 Avenue du Château Gallieni, 83600 FRÉJUS
- Agence Le Luc en Provence : Le Tarmac - Quartier Précoumin - Route de Toulon 83340 Le Luc en Provence
- Maison de l'entreprise - La Seyne-sur-Mer : 6 Rue Léon BLUM, 83500 LA SEYNE SUR MER
- Agence de Brignoles : ZAC de Nicopolis - 195, rue des Genévriers 83170 Brignoles
- Campus de La Seyne-sur-Mer : 68, allée des Forges 83500 La Seyne-sur-Mer
- Campus des Arcs : Chemin Guéringuier 83460 Les Arcs
- Le Luc :

Prochaines sessions:

- Agence de Venelles - 1 IMPASSE DU PLATEAU DE LA GARE - le 03/06/2025;le 10/06/2025;
- Inscription avant le 03/06/2025

Tarifs:

- Dirigeant(e)s - gratuit
- Salariés / Conjoint(s) - gratuit
- Demandeur d'Emploi - gratuit
- Autre public - gratuit