Gérez votre stress pour être plus performant

Référence : 3.6.6

Thématique : Bien gérer mon activité

Objectifs

Acquérissez les outils et les techniques nécessaires pour gérer efficacement son stress, pour préserver son bien-être personnel, et améliorez significativement vos performances professionnelles et managériales.

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

546 €
avec prise en charge 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:

- CMA PACA / Var (83) :
- Agence de Draguignan : 73, place du 7e Bataillon de Chasseurs Alpins, Espace Chabran, 83300 Draguignan
- Agence de La Valette-du-Var : Avenue des Frères Lumière, 83160 La Valette-du-Var
- Agence Le Luc en Provence : Le Tarmac - Quartier Précoumin - Route de Toulon 83340 Le Luc en Provence
- Château Gallieni - Fréjus : 313 Avenue du Château Gallieni, 83600 FRÉJUS
- 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:

- CMA PACA / Bouches-du-Rhône (13) - 2 RUE DE LA FOURANE - le 26/01/2027; - Inscription avant le 26/01/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 26/01/2027; - Inscription avant le 26/01/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 27/01/2027; - Inscription avant le 27/01/2027
- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 27/01/2027; - Inscription avant le 27/01/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 28/01/2027; - Inscription avant le 28/01/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 28/01/2027; - Inscription avant le 28/01/2027
- Agence de Marseille-Prado - 117 AVENUE DU PRADO - le 11/03/2027; - Inscription avant le 11/03/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 11/03/2027; - Inscription avant le 11/03/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 18/03/2027; - Inscription avant le 18/03/2027
- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 18/03/2027; - Inscription avant le 18/03/2027
- CMA PACA / Bouches-du-Rhône (13) - 2 RUE DE LA FOURANE - le 12/05/2027; - Inscription avant le 12/05/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 12/05/2027; - Inscription avant le 12/05/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 24/05/2027; - Inscription avant le 24/05/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 24/05/2027; - Inscription avant le 24/05/2027
- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 27/05/2027; - Inscription avant le 27/05/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 27/05/2027; - Inscription avant le 27/05/2027
- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 17/06/2027; - Inscription avant le 17/06/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 17/06/2027; - Inscription avant le 17/06/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 21/06/2027; - Inscription avant le 21/06/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 21/06/2027; - Inscription avant le 21/06/2027
- Agence de Marseille-Prado - 117 AVENUE DU PRADO - le 28/06/2027; - Inscription avant le 28/06/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 28/06/2027; - Inscription avant le 28/06/2027
- CMA PACA / Bouches-du-Rhône (13) - 2 RUE DE LA FOURANE - le 10/09/2027; - Inscription avant le 10/09/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 10/09/2027; - Inscription avant le 10/09/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 15/09/2027; - Inscription avant le 15/09/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 15/09/2027; - Inscription avant le 15/09/2027

- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 27/09/2027; - Inscription avant le 27/09/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 27/09/2027;
  - Inscription avant le 27/09/2027
- Agence d'Avignon - 9 AVENUE DE L'ETANG - le 17/11/2027; - Inscription avant le 17/11/2027
- Agence de Marseille-Prado - 117 AVENUE DU PRADO - le 17/11/2027;
  - Inscription avant le 17/11/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 18/11/2027;
  - Inscription avant le 18/11/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 18/11/2027;
  - Inscription avant le 18/11/2027
- Agence de Digne-les-Bains - 15 RUE MALDONAT - le 24/11/2027;
  - Inscription avant le 24/11/2027
- Agence de Gap - SQUARE VOLTAIRE - le 24/11/2027; - Inscription avant le 24/11/2027
- Agence de Saint-Laurent-du-Var - 142 AVENUE DE VERDUN - le 30/11/2027;
  - Inscription avant le 30/11/2027
- Agence de La Valette-du-Var - 107 AVENUE DES FRERES LUMIERE - le 30/11/2027;
  - Inscription avant le 30/11/2027

Tarifs:

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