Journée clé

IDENTIFIER MES SOURCES DE STRESS

PUBLIC : Tout professionnel — salarié, agent public ou indépendant — souhaitant identifier précisément ce qui le met sous pression et agir sur ce qui peut l'être

Date :	25 mars 2027	Durée :	1 jour (7 heures)
Effectif :	4 à 8 personnes	Prérequis :	Aucun
Tarif :	520 € par participant	Modalité :	Présentiel, inter entreprises

LA FORMATION

Qu'est-ce qui pèse vraiment ?

Charge de travail, relations, organisation, manque de reconnaissance : tout n'a pas le même poids, et tout ne peut pas changer. Cette journée vous aide à voir clair, puis à choisir où agir.

Vous repartez avec :

- une vue d'ensemble de ce qui pèse dans votre quotidien professionnel
- une idée de l'importance de chaque source de stress pour vous
- quelques leviers sur lesquels vous pouvez agir
- un plan d'action pour les semaines qui suivent

MÉTHODES ET ÉVALUATION

MÉTHODES

Pédagogie active : alternance entre apports structurés et exercices pratiques, avec progression graduelle du niveau des activités.

ÉVALUATION

Positionnement initial avant la formation ; évaluations formatives pendant ; évaluation finale des acquis et plan d'action ; satisfaction à chaud ; suivi à 90 jours.

Attestation de fin de formation

ACCESSIBILITÉ ET FINANCEMENT

ACCESSIBILITÉ

Modalités adaptables aux personnes en situation de handicap ; aménagements étudiés en amont avec la référente handicap : Francine ROVERCH, contact@frofrmation.net

FINANCEMENT

Votre formation peut être financée en tout ou partie via AKTO (secteur privé), selon les dispositifs et les fonds disponibles au moment de votre demande ; financement possible dans le cadre du plan de formation (secteur public) ; indépendants et demandeurs d'emploi : me contacter pour étudier les options.

PROGRAMME DÉTAILLÉ DISPONIBLE SUR DEMANDE

Inscription, renseignements : **contact@frformation.net | www.frformation.net**