

## Comment gérer son stress et concilier travail et vie personnelle ?

Niveau : Initiation

Durée : 1,0 jour(s) soit 6,0 heure(s)

### Public concerné

---

- Notaires et collaborateurs

### Objectifs :

---

À la fin de la formation le bénéficiaire sera capable de :

- Connaître les principaux outils de gestion du stress
- Identifier les actions à mettre en œuvre pour concilier vie privé et vie personnelle

### Contenu

---

- Constitution du groupe, recueil des attentes
- Clarifier la notion d'équilibre vie privée et vie personnelle
- Définir la notion de stress
- Identifier les principaux outils de gestion du stress dans la vie privée et dans la vie personnelle
- Identifier les actions pouvant améliorer l'équilibre vie privée et vie professionnelle
- Clôture et questions diverses

### Prérequis :

---

- Aucun

### Modalités d'exécution

---

- Formation en présentiel

## Modalités pédagogiques

---

Type de formation : intra ou commandé

Auto-diagnostic, test d'évaluation du niveau de stress, exercices de respiration et de visualisation positive, études de cas concrets, partage d'expériences en groupe.

## Modalités Techniques

---

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

## Modalités d'encadrement

---

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

## Modalités de suivi et appréciation des résultats

---

Émargement par les stagiaires participants et l'intervenant

Feuille d'émargement signée ou régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence

Évaluation à chaud à l'issue de la formation :

- un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;
- un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

## Remise d'une attestation

---

Une attestation de fin de stage est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation