

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