

The background features a white central area surrounded by abstract blue elements. On the left, there are three flowing, ribbon-like shapes in various shades of blue. On the right, there are several overlapping, semi-transparent geometric shapes, including triangles and polygons, in different blue tones. The overall aesthetic is clean and modern.

REUNION DU
LUNDI
01 / 02 / 2021

PRODUITS

- ▶ REVISION OFFICE 365
- ▶ DETAILS DES FORMATIONS GRACE AUX LIENS DE VALIDATION

OFFICE 365

- ▶ **Exchange Online** = Espace de stockage en ligne OneDrive et partage de fichiers pour les entreprises
- ▶ **OneDrive** = Espace de stockage
- ▶ **SharePoint Online** = Création de site intranet collaboratif
- ▶ **OneNote** = Logiciel qui permet de prendre des notes ,de les centraliser de les organiser et de les partager et d'y faire des recherches de façon très efficace
- ▶ **Skype Entreprise**
- ▶ **Teams.....**

DETAILS DES FORMATIONS GRACE AUX LIENS DE VALIDATION

MON COMPTE FORMATION

Rechercher une formation Mes droits formation Mes dossiers de formation Comprendre la formation

Accueil > Formations > Résultats de la recherche > Détails de la formation

Retour Ajouter aux favoris

Gérer son stress

par ECOLE SUPERIEURE D'INFORMATIQUE ET DE COMMERCE

Informations clés

- MALAKOFF et à distance
- 14 h
- Niveau II (licence ou maîtrise universitaire)
- Élément conforme

Prix de la formation

Prix de la formation, frais d'examen inclus 1 400,00 €

Aides au financement

Des organismes soutiennent cette formation. Pour en savoir plus, connectez-vous.

Me connecter

Les points forts de cette formation

Le travail personnalisé et la progression dans le déroulement du stage doivent permettre à chaque participant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement.

Inscription à cette formation

Après avoir créé votre dossier d'inscription, vous pourrez définir vos dates de formation avec l'organisme de formation.

Créer mon dossier d'inscription

Description détaillée

Objectifs, contenu, points forts, ...

Informations pratiques

Contact et lieu de formation, transport, ...

| | Certif | Nb h | Modalité | TTC | Lieu | Lien EDOF |
|--|---------|------|----------|-------|----------|---|
| | PRINCE2 | 21 | Distance | 3 780 | MALAKOFF | https://www.n |
| | PRINCE2 | 14 | Mixte | 2 602 | LYON | https://www.n |
| | PRINCE2 | 14 | Mixte | 2 602 | MALAKOFF | https://www.n |
| | PRINCE2 | 14 | Distance | 2 602 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Distance | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Distance | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 30 | Distance | 3 000 | Malakoff | https://www.n |
| | RCM | 12 | Mixte | 1 200 | MalAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 12 | Distance | 1 200 | MalAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Distance | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Distance | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Distance | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |
| | RCM | 14 | Mixte | 1 400 | MALAKOFF | https://www.n |

MON COMPTE FORMATION

Rechercher une formation Mes droits formation Mes dossiers de formation Comprendre la formation

Accueil > Formations > Résultats de la recherche > Détails de la formation

Retour

Description détaillée

Les points forts de la formation

Le travail personnalisé et la progression dans le déroulement du stage doivent permettre à chaque participant de devenir acteur et gestionnaire de son propre stress et de celui de son environnement.

Objectif de la formation

« Rétablir une relation harmonieuse avec soi-même et son environnement. » Evacuer complètement toute pensée négative et non constructive. « Acquérir un état d'esprit « résilient » et développer son potentiel.

Contenu de la formation

Connaitre le stress Définition du stress, Ses causes, Ses conséquences L'unité du stress Le stress « bénéfique » est le pivot de la motivation et de la créativité Les différentes réactions en fonction des personnalités Le stress dans l'entreprise Travailler son propre degré de stress Repérer les signaux d'alarme Autodiagnostic Transformer le stress destructeur en stress constructif Prendre conscience de la relation corps-esprit. Maîtriser la fonction respiratoire qui apporte le calme, la confiance, le bien-être pour contrôler ses réactions physiques Vivre avec une conscience plus équilibrée pour transformer le stress S'adapter aux contraintes de la vie moderne pour éviter la fatigue les tensions, le stress S'inscrire à l'art de vivre déstressé et pleine forme

Résultats attendus

À l'issue de la formation, le stagiaire aura une meilleure connaissance de lui-même face au stress et saura le transformer en énergie positive pour lui et son environnement.

Certification

Responsable commercial et marketing
Niveau de sortie : Niveau II (licence ou maîtrise universitaire)

En savoir plus

Durée et rythme de la formation

14 h
Parcours mixte
Plusieurs rythmes possibles

Langue de la formation

Français

STAGIAIRES

- ▶ PERSONNE EN CONTRAT ALTERNANCE PROFESSIONNELLE
- ▶ COMPLEMENT FINANCIER DANS LE CAS OU L'ENVELOPPE BUDGETAIRE DU STAGIAIRE N'EST PAS SUFFISANTE

PERSONNE EN CONTRAT ALTERNANCE PROFESSIONNELLE

Les titulaires d'un contrat d'apprentissage ou d'un contrat de professionnalisation n'ont pas bénéficié du DIF mais sont éligibles au CPF

COMPLEMENT FINANCIER DANS LE CAS AU L'ENVELOPPE BUDGETAIRE DU STAGIAIRE N'EST PAS SUFFISANTE

Lorsque le coût de la formation est supérieur au montant des droits du salarié ou aux plafonds d'alimentation, l'employeur peut financer à la demande du titulaire des abondements en droits complémentaires pour assurer le financement de cette formation.