

Gestion du stress

N° de référence : RFTO-ML-011

Durée : 1 heure

Période de réalisation : 3 mois

Objectifs visés (compétences cibles)

- **Apprendre à repérer le stress et le gérer au quotidien**
- **Apprendre à se relaxer avant les moments importants de votre vie**
- **Connaître son corps, sa respiration et son impact sur les émotions vécues**
- **Trouver ou retrouver un équilibre de vie**

Contenu du parcours pédagogique :

- **Petit résumé sur le stress**
- **Repérer le stress dans votre vie**
- **Apprendre à agir avec le stress**
- **Prendre conscience de son corps**
- **Apprendre à respirer**
- **Se relaxer**
- **Visualiser**
- **Vivre ses émotions**
- **Viser l'équilibre**
- **Cultiver le positif**

Descriptif des actions de formation proposées :

11 modules dont 1 quiz final d'évaluation
Quiz d'apprentissage
Vidéos d'explications

Formation accessible depuis son smartphone (iphone ou android) ou depuis un ordinateur ou une tablette. Leçons de 5 minutes