

PROGRAMME DE FORMATION EN DISTANCIEL :

« Intitulé : Relaxation »

PUBLIC : Tout public

PRÉREQUIS : Aucun

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

- Formation à distance avec connexion sur la plateforme Learnibox
- Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation

DURÉE : 16 h de connexion sur la plateforme pour une période de 30 jours

DATES OU PÉRIODE : A définir

HORAIRES : de 9 h à 11 h

LIEU : Formation à distance

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 03.81.90.48.43.

OBJECTIF DE LA FORMATION ET COMPÉTENCES VISÉES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Comprendre les mécanismes du stress
- Connaître les techniques de gestion du stress

CONTENU

« Descriptif de la formation »

Définition du stress

Les phases du stress

La compréhension du cortisol et de l'insuline

Les rythmes naturels de l'organisme

Les dix principales sources du stress

Le stress et les déséquilibres associés

Le stress oxydatif

La loi de l'Hormèse

Gestion du stress et nutrition, compléments alimentaires naturels, phytothérapie, activité physique, alternance travail/repos, cohérence cardiaque et sommeil.

MODALITÉS D'ÉVALUATION D'ATTEINTE DES OBJECTIFS DE LA FORMATION

- QCM/Quizz
- Grille d'évaluation
- Travaux pratiques
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Echange avec le formateur par téléphone et mail

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Suivi de l'exécution :

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Appréciation des résultats :

- Recueil individuel des attentes du stagiaire
- Questionnaire d'auto-évaluation des acquis en début et en fin de formation
- Évaluation continue durant la session
- Remise d'une attestation de fin de formation
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Evaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et séquences pédagogiques regroupées en différents modules,
- Cas pratiques
- Questionnaire et exercices
- Tests de contrôle de connaissances et validation des acquis à chaque étape
- Retours d'expériences
- Séquences pédagogiques regroupées en différents modules,

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.