

PROGRAMME DE FORMATION EN PRESENTIEL :

« Intitulé : Relaxation »

PUBLIC : Adultes

PRÉREQUIS : Être majeur et savoir utiliser un ordinateur

DURÉE : 2 jours soit 14 h

DATES OU PÉRIODE : 19.20/10/2019

HORAIRES : De 8 h 30 à 12 h 30 et 13 h 30 à 17 h 30

NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR SESSION :

Minimum : 3

Maximum : 15

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription à réaliser 1 mois avant le démarrage de la formation.

LIEU :

6 ZA les Ansanges, 25700 Mathay

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

FORMATEUR : Claude BOUVET

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 du contenu 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

- Evaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Evaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- 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.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

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.