

Gérer votre stress, niveau 1

réf : GST

Les formations « Full Learning » permettent de préparer et d'approfondir les formations présentielle grâce à des modules e-learning, de façon autonome et interactive.



Ces cours e-learning sont composés de plusieurs types de modules :



- Les **'sessions'** : des modules structurés en courtes unités, de 30 à 45 minutes chacune. Les contenus sont interactifs, avec du son et de la vidéo
- Les **'Essentials'**: fiches de synthèse, présentant l'essentiel de ce que vous devez retenir de chaque thème
- Les **'Action Tips'**: fiches outils, pour vous aider à mettre en pratique dans votre activité au quotidien les contenus que vous aurez consultés.
- Les **'VideoCast'*** : des experts témoignent de leurs expériences et fournissent des conseils pour la mise en pratique.

* En anglais sous-titré en français

Détail des modules	
Session	Relever le défi du changement
Formation présentielle 2 jours	
Session	Qu'est-ce que le stress ?
Essential	Qu'est-ce que le stress ?
Videocast	Identifiez la source réelle de votre stress
Session	Analyser et évaluer son stress
Essential	Analyser et évaluer son stress
Videocast	Comment réduire son niveau de stress ?
ActionTip	Faire face au stress de la prise de risque
Session	Qu'est-ce que le filtre de perception ?