



abskill

Révéléateur de votre talent

abskill.com

Durée
4 capsules /
15 vidéos

ABS KILL

Parcours Micro Learning Gestion du stress

Présentation

Vous êtes souvent stressé sur votre lieu de travail ? Vous faites souvent face à des situations professionnelles stressantes ? Les experts Soft Skills et Management ABSKILL ont développé pour vous un parcours Micro Learning spécifiquement conçu pour vous aider à mieux gérer votre stress et développer une énergie positive au travail.

Public

Toute personne souhaitant mieux gérer son stress.



Contact

Objectifs

- Devenir un acteur lucide et pro-actif de votre équilibre.
- Apprendre à comprendre et identifier votre stress
- Gérer avec sagesse vos émotions.



Modalités

- Formation 100% à distance
- Les contenus de formation ont été créés par une équipe composée de formateurs experts du management en entreprise.

Parcours Micro Learning Gestion du stress

Méthodes pédagogiques utilisées

La formation s'appuie sur des vidéos pédagogiques dynamiques et interactives. Des quiz d'ancrage des connaissances permettent de valider les notions abordées.

Moyens pédagogiques

- Formation accessible via l'application de Mobile Learning **Fabskill**



Modalités de suivi et de validation

Suivi

Reporting de connexion à la plateforme de formation en ligne.
Vous avez une question sur le contenu de la formation ? Contactez notre consultant :
etuteur@abskill.com

Évaluation

Des quiz permettent de valider les acquis tout au long du parcours de formation.

Validation

Une attestation de formation individuelle sera établie pour chaque participant à l'issue de la formation.

Programme du parcours Micro Learning

Capsule : Comprendre et identifier son stress

- **Notions en vidéo learning :**
 - Les 3 phases du stress
 - Les signaux d'alerte et conséquences du stress
 - Les facteurs externes du stress
 - Faire face à ses stressseurs

Capsule : Prévenir et anticiper le stress pour favoriser bien-être et performance au travail

- **Notions en vidéo learning :**
 - Améliorer son environnement de travail
 - Deux outils pour gérer son temps
 - La spirale du stress
 - Cultiver un regard positif

Capsule : Gérer ses émotions, sans stress

- **Notions en vidéo learning :**
 - Définir notre état interne, nos émotions
 - Les sources d'influence des émotions
 - Cinq stratégies face aux émotions

Capsule : Augmenter sa résistance au stress dans un environnement professionnel exigeant

- **Notions en vidéo learning :**
 - Exprimer ses difficultés
 - Poser des limites et dire non
 - S'affirmer sagement sans fuite, agressivité, manip.
 - La cohérence cardiaque

Retrouvez le programme sur le site internet en scannant le **QR Code** ci-dessous



Les avantages du Micro Learning

- 1/ il permet un apprentissage durable et rapide avec la méthode de répétition espacée
- 2/ il stimule davantage l'engagement des apprenants grâce à ses parcours et scénarios
- 3/ il permet un suivi des apprentissages en temps réel
- 4/ il renforce l'intérêt des apprenants en utilisant des mécaniques de jeu ou avec du social learning par des quizz ou des défis
- 5/ il permet d'autonomiser les apprenants
- 6/ il assure une expérience d'apprentissage très personnalisée

Contact

abskill
Révéléateur de votre talent

abskill.com

Responsable pédagogique
Fanny OLIVEIRA DOS SANTOS

