

LE STRESS : L'IDENTIFIER ET L'APPRIVOISER

Les 15, 16 novembre et 6 décembre 2012
Formation inter entreprises

(Réponse souhaitée avant le 19 novembre 2012)

Le stress professionnel survient « lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et ses propres ressources pour y faire face » : Agence Européenne pour la Sécurité et la Santé au travail.

OBJECTIFS

Cette formation sera l'occasion pour chaque participant de :

- Diagnostiquer son propre niveau d'exposition au stress ;
- Repérer ses manières habituelles de répondre face à des situations difficiles ;
- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets sur la santé au travail ;
- Acquérir des techniques pour faire face au stress et à ses conséquences ;
- Définir un plan d'action personnel.

À l'issue de cette formation chaque participant sera en capacité de pratiquer en toute autonomie, les techniques enseignées afin d'apprivoiser son stress.

PUBLIC CONCERNE

- Tout public.

DUREE ET EFFECTIF

- **3 jours**, soit 21 heures.
- L'effectif pour cette formation sera compris **entre 7 et 12 personnes**.

LIEU

- Le CIFAL – Maison de l'Entreprise, Schiltigheim.

TARIFS

- **260 € HT / jour / participant**, soit 780 € HT / participant pour l'ensemble de la formation.

Ce prix comprend les supports pédagogiques, la documentation, les pauses et les 3 déjeuners pris en commun.

ANIMATION – MOYENS PEDAGOGIQUES

- La formation est animée par consultant formateur fort de 25 années d'expérience. Il a notamment occupé les fonctions de conseiller en formation et coordinateur pédagogique, gestionnaire d'un centre de formation, chef de projet régional d'enseignement à distance et de formations multimédia et gestionnaire des RH ;
- Formation action avec une journée de retour d'expérience et d'approfondissement ;
- Alternance de temps d'échange et d'expérience, de travaux individuels et de sous-groupes, avec des exercices corporels adaptés ;
- Apports d'outils méthodologiques et pratiques, échange-débat ;
- 2 supports de formation seront remis aux participants dès le début de l'action : ils serviront de ressources à certains apports méthodologiques.

CONTENU PEDAGOGIQUE

- Manager et/ou être managé dans un environnement sous tension ;
- Les enjeux organisationnels et personnels du stress ;
- Les mécanismes psychologiques et physiologiques du stress ;
- Identifier et agir sur ses « stressseurs » ;
- Identifier ses filtres personnels, ses mots d'ordre ;
- La confiance en soi, l'hygiène de vie et le sommeil ;
- La pratique des techniques de régulation psychiques et corporelles ;
- Le pouvoir d'agir, le choix de vie, les priorités et les valeurs au travail.

⇒ LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION ⇐

- Les sessions de formation se déroulent sous une forme très participative, faite d'échanges et d'un entraînement aux différentes situations de travail ;
- Les dimensions psychiques et corporelles sont inséparables dans le travail de gestion du stress d'où :
 - une alternance entre des temps d'apports de connaissances, de réflexion individuelle, de travaux de sous-groupe, d'échange débat ;
 - des temps d'exercices de relaxation dynamique (debout et assis, sans tenue particulière).
- Notre relation avec nos clients : un partenariat basé sur la confiance, l'expertise, le respect réciproque et la confidentialité, pré requis de l'efficacité et de la performance.

Demande d'informations par mail à info@cifal-formation.com ou au 03.88.37.22.10.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Formation inter entreprises
« Le stress : l'identifier et l'apprivoiser »

Les 15, 16 novembre et 6 décembre 2012
à la Maison de l'Entreprise

Merci de compléter ce bulletin-réponse et de nous le renvoyer au plus tard 3 semaines avant le début de la formation :

- par fax au 03.88.24.99.38 ;
- ou par courrier à l'adresse indiquée en bas de page ;
- ou par retour de mail : info@cifal-formation.com

<p>Nom(s) et Prénom(s) du (ou des) stagiaire(s):</p> <p>.....</p> <p>Fonction(s) du (ou des) stagiaire(s):</p> <p>.....</p> <p>Société :</p> <p>Gestionnaire du dossier :</p> <p>Adresse :</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Téléphone :</p> <p>Fax :</p> <p>E-mail :</p>
--

Le CIFAL réalise ses prestations selon les conditions générales de vente ci-après, lu et acceptées expressément par le client.

Date :

Signature :

CONDITIONS GÉNÉRALES DE PRESTATION ET DE VENTE

ARTICLE 1 : CONDITIONS GÉNÉRALES D'INTERVENTION

Le CIFAL intervient en qualité d'organisme dispensateur de formation pour assurer les actions de formation définies dans le catalogue des actions de formation ou celles définies contractuellement entre le client et le CIFAL.

ARTICLE 2 : CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION

Toute inscription à une de nos formations constitue une commande et entraîne obligatoirement l'acceptation de nos conditions générales de prestation et de vente, notwithstanding les conditions d'achat du client.

Le client s'engage en remplissant le bulletin d'inscription (nom des stagiaires, signature...) à assurer le suivi du règlement de la prestation à l'échéance.

Une convention de stage qui valide la commande est envoyée à l'entreprise. Celle-ci confirme les noms, le nombre de participants, la ou les dates, heures et lieu de la formation.

Après la formation, la facture est déclenchée pour paiement à réception. Les attestations de stage et de présence sont envoyées avec la facture.

Nous programmons la majorité de nos stages inter-entreprises* à différentes dates. La recherche du meilleur équilibre du nombre de stagiaires par session peut nous amener à proposer une modification de dates.

ARTICLE 3 : DISPOSITIONS FINANCIÈRES

Le tarif applicable est celui en vigueur à la date d'enregistrement de l'inscription. La TVA est facturée en sus, selon les dispositions fiscales en vigueur.

Nos tarifs sont forfaitaires. Toute formation commencée est due entièrement au CIFAL. Les paiements s'effectuent nets et sans escompte.

ARTICLE 4 : CONDITIONS DE PAIEMENT

Toute modification par le client de nos conditions de vente entraîne l'annulation de la prestation.

Si la prestation doit être facturée à un fonds de formation, le client doit nous faire parvenir l'acceptation de prise en charge avant la prestation et compléter les renseignements sur l'organisme payeur. Dans le cas contraire, la facture sera établie à l'entreprise qui se chargera d'obtenir le remboursement.

Les règlements seront effectués par chèque, ou par virement à réception de facture.

Le défaut de paiement de nos prestations à l'échéance fixée entraînera :

- l'exigence immédiate de toutes sommes dues.
- l'application de pénalités de retard au taux d'intérêt légal majoré de 50% à compter de la date de facture jusqu'à la date de paiement effectif.

ARTICLE 5 : CONDITIONS D'ANNULATION ET DE REPORT

Toute annulation ou report de l'action du fait du client, dans un délai inférieur à 3 semaines calendaires avant le démarrage prévu, donnera lieu à une facturation s'élevant à 50 % de la somme due initialement

Le CIFAL offre la possibilité à l'Entreprise, avant le début du stage, de remplacer le stagiaire empêché par une autre personne ayant le même profil et les mêmes besoins en formation, avec l'accord préalable du CIFAL et du Responsable pédagogique du stage concerné.

Pour toutes formations annulées suite à un empêchement du formateur, ou intempéries, le CIFAL s'engage à vous proposer des nouvelles dates de formation dans les mêmes conditions financières. En aucun cas la formation sera aux frais du CIFAL.

ARTICLE 6 : DIFFÉRENTS ÉVENTUELS

Si une contestation ou un différend ne peut être réglé à l'amiable, le Tribunal d'Instance de Schiltigheim sera seul compétent pour régler le litige.

*Inter-entreprises : enseignement qui regroupe les salariés de diverses entreprises dans une même formation.

*Intra-entreprise : enseignement qui regroupe les salariés d'une même entreprise.