# PRÉVENTION DES RISQUES **PROFESSIONNELS:** LEVER LES BARRIÈRES DU STRESS

# Fiche programme de formation

#### Public

Musiciens professionnels en orchestre ou intermittents

# **Prérequis**

Aucun

Durée de la formation

52 heures

Dont à distance par Zoom:

12 heures

Dates de la formation:

A définir

Coût de la formation:

Individuel 800€ Financeur 1620€

Financeur:

**AFDAS** 

Temps d'acceptation du dossier:

AFDAS / 28 jours

Renseignements:

www.letrac.com

Intervenant:

Patrick ROGER



# Programme

Objectif 1 : Sources, symptômes et réactions au stress

Objectif 2 : Comment réagir aux stresseurs

Objectif 3 : Reprendre le contrôle Objectif 4 : Gérer les stresseurs

Objectif 5 : Prévenir le stress sur la durée

## Contenu de la formation

52 heures de formation pour comprendre et de mettre à jour ses propres barrières personnelles responsables de stress, tests et compréhension et 8 RDV (90 minutes) pour la mise en place des solutions personnelles.

#### Evaluations:

Quiz, tests et vidéos de rodages.

### Indicateurs de résultats

Retrouvez les taux de réussites et de satisfactions de cette formation sur www.letrac.com.

Type d'action de formation (art. L6313-1 du code du travail) :

Action d'adaptation et de développement des compétences

## Informations pratiques

Pour obtenir un devis ou des renseignements complémentaires (accessibilité aux personnes handicapées), merci de me

CGV sur le site www.letrac.com.