

Prévention des risques professionnels sur scène / Gestion du stress

Public

Professionnels de la scène

Objectifs

Être capable :

- D'identifier et d'évaluer les risques professionnels
- De mettre en place des mesures préventives efficaces
- D'apprendre des techniques et des stratégies pour gérer le stress
- De mettre en place un environnement de travail sain

Prérequis

Aucun

Pédagogie

Sophrologie, préparation mentale, musique, échanges, mentorat et PNL.

Tarifs

Financement AFDAS possible
Devis sur demande.

Délai d'accès

AFDAS : 28 jours.

Durée

38 heures dont 12 heures en Visio.



Programme

- Alternance de théories et de pratiques physiques, émotionnelles et mentales
- Enregistrement des exercices sur un support numérique pour entraînement personnel quotidien
- Horaires adaptés à la personne et aux conditions de travail

- Bloc 1 : Comprendre les risques professionnels
- Bloc 2 : Reconnaître et comprendre le stress professionnel
- Bloc 3 : Appliquer des techniques de gestion du stress
- Bloc 4 : Développer la résilience
- Bloc 5 :Mettre en pratique les compétences acquises
- Bloc 6 : Promouvoir un environnement de travail sain

Evaluations :

Tests et quiz de validation des acquis

Indicateurs de résultats

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

Informations pratiques

Pour obtenir un devis ou des renseignements complémentaires (accessibilité aux personnes handicapées), merci de me contacter.
CGV sur le site www.letrac.com.