

Gérer votre stress, niveau 2

réf : GTS

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	Qu'est-ce que l'Intelligence Emotionnelle ?
Formation présentielle 2 jours	
Videocast	Ne laissez pas le stress vous paralyser
Videocast	Bon stress, mauvais stress
Session	Analyser et évaluer son stress
Essential	Analyser et évaluer son stress
ActionTip	Faire face au stress du changement
Session	Faire face aux stress typiques du manager
Essential	Faire face aux stress typiques du manager