

Gestion du stress et du bien-être professionnel

RS3630 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	310, 415z
Formacode(s)	15054, 15075, 15097, 15079, 33053
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'échéance	31/12/2021

Certificateur(s)

UNOW · SIRET : 79302506500046

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

La certification vise à la maîtrise du stress individuel et collectif dans l'entreprise et à l'accroissement du bien-être au travail.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

La certification recouvre dix compétences-clés :

- Identifier les mécanismes d'apparition du stress en contexte de travail
- Identifier ses propres indicateurs de stress à l'aide des bons outils d'analyse
- Désamorcer les spirales de pensées stressantes liées au travail
- Prévenir le stress grâce à la visualisation de son propre fonctionnement mental
- Utiliser les disciplines reconnues pour améliorer son bien-être professionnel
- Développer son intelligence émotionnelle en accord avec son environnement de travail
- Gommer le stress en équilibrant sa balance ressources/contraintes
- Pratiquer la méditation pour améliorer sa gestion du stress
- Communiquer et favoriser le bien-être professionnel au sein de son équipe
- Favoriser le bien-être au travail par des initiatives ludiques et interactives

Évaluation de la totalité des dix compétences-clés :

- Identifier les mécanismes d'apparition du stress en contexte de travail
- Identifier ses propres indicateurs de stress à l'aide des bons outils d'analyse
- Désamorcer les spirales de pensées stressantes liées au travail
- Prévenir le stress grâce à la visualisation de son propre fonctionnement mental
- Utiliser les disciplines reconnues pour améliorer son bien-être professionnel
- Développer son intelligence émotionnelle en accord avec son environnement de travail
- Gommer le stress en équilibrant sa balance ressources/contraintes
- Pratiquer la méditation pour améliorer sa gestion du stress
- Communiquer et favoriser le bien-être professionnel au sein de son équipe
- Favoriser le bien-être au travail par des initiatives ludiques et interactives

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

Pas de pré-requis.

Base légale

Date d'échéance de l'enregistrement 31/12/2021

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

<https://www.unow.fr>

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/3630/>

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	762
Montant total engagé	783 198 €
Coût moyen par dossier	1 028 €
Durée moyenne	12 h
Période	01/2020 – 01/2022
France compétences	99 %
Reste à charge titulaire	1 %
France Travail	0 %
OPCO	0 %
Entreprise	0 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.