



Catégorie de la mesure DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Fonction de la mesure **Exercer et développer les aptitudes personnelles**

F

Langue de la mesure

Nom de la mesure **Apprivoiser le stress en situation de changement (mesure collective)**

Organisateur **Job Coaching Pro Sàrl**

Description de l'activité Cette formation vous permettra de comprendre comment, dans une période sensible de vie, nous construisons notre scénario de stress et comment nous pouvons en sortir. Il est possible d'agir par une prise de conscience et notre comportement.

Profil des bénéficiaires Personne en situation de vie sensible : atteinte à la santé, perte d'emploi, réinsertion dans le marché de l'emploi, intégration culturelle, sentiment d'échec et d'inutilité, difficultés à créer des relations sociales, changements de vie importants, tensions en équipe, etc.

Objectifs à atteindre par le/la bénéficiaire Comprendre comment nous fabriquons notre stress, mobiliser nos ressources, adapter notre comportement, acquérir des outils de gestion du stress et des émotions, donner du sens à notre réinsertion.

Conditions de participation Avoir envie de travailler sur soi et se fixer un objectif de développement

Moyens et méthodes En s'intégrant dans un petit groupe, les participants deviennent acteurs de leur histoire par le jeu et le sociodrame (mise en théâtre spontané). En agissant en interactions, ils travaillent sur leurs compétences sociales et comprennent leur scénario de stress. Nous travaillons à partir de situations concrètes. Une charte de qualité et de confidentialité est proposée aux participants qui se fixent un objectif de travail personnel. Chaque séance est conçue autour d'un thème et d'un objectif qui permet d'activer ses ressources personnelles.

Capacité d'accueil Par groupe de 5 à 7 participants.

Frais d'organisateur CHF: 390.00 par participant facturable à la fin de la mesure

Durée 5 modules de 2 heures

Dates Plusieurs sessions dans l'année, dates à convenir.

Fréquence 1 fois par semaine.

Horaire A convenir

Taux d'activité -

District Sarine

Adresse Route du midi 12

Localité 1723 Marly

Coordonnées de l'organisateur Job Coaching Pro Sàrl

Responsable de la mesure Jean Guiot

Téléphone 026 321 57 61

Adresse Route du midi 12

Fax

No postal / Localité 1723 Marly

E-Mail j.guiot@jcpro.ch

Site Web <http://www.job-coaching.pro/>

Type d'organisateur Organisme prestataire (avec contrat de prestations)

Mission de l'organisme Job Coaching Pro Sàrl est actif dans le coaching, la formation d'adultes et la gestion de carrières

Responsable de l'organisation Jean Guiot

Remarques Job Coaching Pro Sàrl reçoit des mandats de l'OAI (Fribourg, Vaud, Neuchâtel) et est agréé par le Service Public de l'Emploi pour les Mesures du chômage.