

PROGRAMME DE FORMATION

GESTION DES PEURS ET STRESS

OBJECTIFS

- Offrir un espace de libération
- Rappeler aux personnes qu'ils ont de « la valeur »
- Promouvoir la santé mentale et physique
- Proposer un accompagnement et un soutien moral

PUBLIC CONCERNE ET PRÉREQUIS

- Chef d'entreprise (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)
- Salariée en esthétique (niveau minimum CAP esthétique-cosmétique)

PROGRAMME

JOUR 1

- Accueil et présentation des stagiaires et du
- Faire connaissance et construire les bases d'une relation de confiance
 - Qui suis-je ?
 - Vous connaître, ma priorité
- Identifier et reconnaître la source de peurs et de stress
 - Les blessures émotionnelles : quand mes peurs sont conditionnées par le contenu de mon réservoir émotionnel
- La connaissance de soi passe par la reconnaissance de mes émotions et mes besoins
 - La connaissance de soi : Le travail intérieur pour être armé face aux épreuves extérieures
 - Le rôle de nos émotions : l'acceptation de mes émotions est le premier pas vers mon équilibre émotionnel

MÉTHODE ET MOYENS PEDAGOGIQUES

- Travail théorique sur manuel remis au stagiaire
- Apprentissage de la technique entre apprenants.
- Matériel fourni pour la formation : tout le matériel nécessaire à la pratique de cette formation est fourni par le Comptoir Beauté Formation, sauf si vous avez reçu une liste de matériel dans votre dossier d'inscription indiquant ce que vous devez amener

MODALITÉS DE SUIVI ET APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

- Fiche de présence émarginée
- Vérification des atteintes des objectifs à l'issue de la formation (test théorique et / ou pratique)
- Certificat de formation remis aux stagiaires après contrôle des connaissances

DELAIS D'ACCES

- L'organisme de formation Le Comptoir Beauté s'engage à répondre sous 48h à toute demande d'information relative à la demande d'inscription du client et se tient à votre disposition du lundi au vendredi de 9 h à 18 h au 05 56 72 30 60 ou en prenant un rdv téléphonique avec notre service "Renseignements et Inscriptions".
- Nous nous engageons à vous faire accéder à la formation, au plus tard un mois après votre demande (sauf période de fermeture de l'organisme de formation et sous réserve de places disponibles)
- Les inscriptions aux formations doivent intervenir au plus tard 24h avant la date de début de la session (hors week-end, jours fériés et fermeture annuelle)

DURÉE DE LA FORMATION

1 Jour : 8 heures

Horaire : 9h00 - 12h30/ 13h30 – 18h00

TARIF DE LA FORMATION

280 € nets par stagiaire