

# GESTION DURABLE DU STRESS - Outils Pratiques

Formation DPP01 100% DISTANCIELLE - Déroulé chronologique

**DATES**

J	Vendredi 25/09/20	J+14	Vendredi 09/10/20
J+3	Lundi 28/09/20	J+25	Mardi 20/10/20
J+7	Vendredi 02/10/20	J+28	Vendredi 23/10/20

**LÉGENDE**

 Regroupement synchrone (Visio)	<b>Apport théorique :</b>	<b>Exercice pratique :</b>	 Travail individuel cognitif
 Auto-positionnement, Évaluation, Satisfaction	 Document	 Document	 Média WEB
 Partage collectif asynchrone	 Audio	 Audio	 Durée estimée (min)
	 Vidéo	 Vidéo	 Repère du Jour

**16h DISTANCIEL ASYNCHRONE + 5h REGROUPEMENT SYNCHRONE = 21h TOTAL TEMPS FORMATION**

Introduction Formation		Connaissance Attentes		Théorie des Émotions, Théorie du Stress Exercices Pratiques				Feedback, Initialisation du protocole cognitif								
40	J	40	J+3	60	J+4	85	J+5	30	J+6	70	J+7					
																
Exercices Pratiques Protocole Cognitif				Feedback, Calage du protocole cognitif		Exercices Pratiques Protocole Cognitif										
60	J+10	60	J+11	65	J+12	80	J+13	75	J+14	60	J+17	65	J+18			
																
Exercices Pratiques Protocole Cognitif						Feedback, Conclusion du protocole cognitif		Ancrage, Bilan personnel Évaluation de la formation			Bilan, Évaluation de la formation					
60	J+19	65	J+20	65	J+21	60	J+24	70	J+25	40	J+26	65	J+27	45	J+28	
																