

DL225B

BASES

20 minutes

Exonérés de TVA

# Réagir face au stress

## Parcours «Bien gérer ses émotions»

### COMPÉTENCES VISÉES

- Anticiper ou gérer les situations conflictuelles

### PROGRAMME

#### B. RÉAGIR FACE AU STRESS

1. Apprendre à gérer son temps
2. Apprendre à bien respirer
3. Adopter un état d'esprit positif

### PUBLIC

- Toute personne souhaitant bien gérer ses émotions dans des situations difficiles

### PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis.

### POINTS FORTS

Une pédagogie répondant aux enjeux du digital.  
 Une vidéo explicative permettant d'acquérir rapidement les éléments clés de l'assurance santé.  
 Un quiz venant régulièrement valider la bonne acquisition des connaissances.  
 Chaque séquence se clôt par les points clés indispensables à retenir.

### FORMATEUR(S)

Cette formation est animée par un professionnel de l'assurance, formateur expert de l'Ifpass.

Module disponible dans l'Université Digitale Ifpass accessible par abonnement.

### PERSONNALISATION DE PARCOURS

Une question technique ? Pédagogique ? Notre équipe pédagogique, gestionnaires de formation et webcocoons, est là pour y répondre ! Nous nous engageons à vous apporter une réponse dans un délai de 48 heures ouvrées.

Le webcocoons est un professionnel de l'assurance qui a pour mission de vous accompagner dans l'accomplissement de votre formation et donc dans l'acquisition de vos connaissances. Il est joignable par forum.

### VALIDATION DES ACQUIS

Pour valider cette formation, vous devez avoir :

Validé la charte d'engagement pédagogique de la formation,  
 Lu l'ensemble des ressources écrites mises à disposition. Téléchargé et consulté les fiches pratiques ou infographiques,  
 Réussi les évaluations dans les conditions mentionnées ci-dessous :

Évaluation intermédiaire :  
 Vous devez obtenir au moins 80% de bonnes réponses. Vous pouvez retenter autant de fois que vous le souhaitez votre questionnaire.

Évaluation finale :  
 Cette évaluation reprend l'ensemble des questions de votre formation. Vous devez obtenir cette fois-ci un score minimum de 80% de bonnes réponses. Là aussi, vous pouvez passer ce test autant de fois que vous le souhaitez.

Validation DDA :  
 Pour répondre à l'obligation de formation continue des distributeurs d'assurance, cette formation doit être impérativement réalisée dans le cadre d'un plan de développement des compétences personnalisé du participant (article A512-8 2° du Code des assurances). Il relève in fine de la responsabilité de l'employeur de s'assurer de l'adéquation des formations avec les besoins des personnes concernées et, par là même, de la personnalisation des parcours de formation.