

Apprendre à gérer son stress en entreprise

Durée de la formation : selon formule dans la rubrique tarif



Contexte

Tout va de plus en plus vite ! Notre quotidien est rythmé par des obligations, des devoirs, des contraintes...

Dans ce contexte, il est difficile de prendre le temps de réfléchir à cette question :

- Pourquoi vous ressentez du stress et quelles solutions pour y faire face ?
- Le stress, omniprésent dans nos vies, n'est qu'un des nombreux symptômes de nos malaises internes.

Le principal objectif que vous devez atteindre est de devenir plus conscient de son emprise sur vous.

Croyez-moi, les résultats n'en seront qu'incroyables !

Objectifs :

- ❖ Connaître le fonctionnement du stress et son impact sur la santé.
- ❖ Apprendre à se connaître soi-même pour anticiper, analyser et réagir.
- ❖ Assimiler, s'approprier et utiliser les outils adaptés à nos besoins.
- ❖ Comprendre le lien entre le corps et l'esprit

Programme des grands principes de la préparation mentale (durée 3 h 00) :

1. Comprendre l'intérêt de la préparation mentale
2. Saisir la complexité du fonctionnement de l'être humain
 - Connaître le fonctionnement du cerveau
3. Travailler sur l'identité
 - Apprendre à maîtriser son Ego
 - Comprendre l'impact des croyances
4. Garder un équilibre entre compétences et défis
 - Savoir se fixer des objectifs
 - Créer des habitudes
5. Apprendre à gérer ses émotions
6. Accueillir l'échec

Optionnel, accompagnement individuel :

Programme des quatorze sessions en visioconférence :

7. Le stress, en long, en large (durée : 3h)

- Fonctionnement et symptômes
- Effets sur la santé
- Les principales causes du stress
- La zone de confort
- Les besoins/Les ressources

Cibler les problématiques

8. La connaissance de soi (Durée : 4h)

- L'égo
- Les Drivers
- L'ennéagramme

La prise de conscience

9. Les outils de performance et du bien-être (Durée : 5h)

- Estime de soi/confiance
- Emotions/Energies
- Savoir-être
- Savoir faire

La pratique et le mindset

10. Le lien corps/esprit (Durée : 2h)

- Approche de la psycho-énergétique
- Les grandes généralités de nos maux

Comprendre le corps

Modalités d'animation :

Alternance d'exposés théoriques, de travaux de recherche intersessions, de partage d'expériences avec une très large place donnée aux ateliers de recherche et de simulation avec des mises en situation.

Livrables :

- ❖ Fiches mémoires

Public concerné :

Dirigeants, responsables de service, décisionnaires, managers de proximité.

Prérequis, niveau exigé :

Aucun

Validation des acquis :

Un QCM de dix questions à l'issu de la formation

Lieu de la formation :

En intra : Site défini par le donneur d'ordre

En inter : Local proposé par l'organisme de formation répondant aux accessibilités pour les personnes handicapées

En Visio : Avec un lien ZOOM envoyé par le formateur

Tarifs de la formation et accompagnement individuel :

Séance de 3 heures (15 personnes maxi) : Tarif : 450 € HT

Tarifs de l'accompagnement individuel (optionnel) :

Accompagnement individuel (en Visio) : Tarif 150 € HT la séance de 1 heure.