



FORMATION GESTION DU STRESS

Objectifs

- Mieux se connaître et se comprendre
- Apprendre à récupérer et à recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles
- Adopter une bonne hygiène de vie

Public

- Manager, cadre, chef de projet, assistante, technicien ou tout collaborateur qui a besoin de mieux comprendre et améliorer les relations humaines
- Dans son travail.

Enjeu

- Acquérir les fondamentaux
- Découvrir des outils fondamentaux pour amorcer de nouvelles façons de faire.
- Donner un éclairage nouveau à ses comportements, ses représentations et ses émotions pour les faire évoluer selon ses choix.

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Programme

Développer son énergie et rétablir l'équilibre intérieur

- Comprendre et apprivoiser les mécanismes de récupération
- Ne pas se reposer sur ses « faux amis » (alcool, tabac, excitants...)
- Identifier et utiliser les « somnicaments » (sport, lumière, température...)
- Apprendre à recharger ses batteries physiques, mentales et émotionnelles
- Cas pratique : les erreurs à éviter

Surveiller son alimentation

- Prise de poids, diabète... les troubles alimentaires liés au travail en horaires décalés.
- Déterminer ses besoins et trouver son équilibre alimentaire
- A quelle famille nutritionnelle faire attention ? comment éviter la somnolence en mangeant mieux ? comment éviter la perte de repères ?
- Collations, repas, boissons : idées pratiques pour les repas en horaires décalés
- Cas pratique : conseils nutritionnels pour préserver sa santé

Améliorer sa vigilance et gérer les coups de fatigue

- Erreurs d'appréciation, mauvaises manipulations, accidents du travail... ou hors du travail : les conséquences du manque de vigilance
- Baisse de la concentration, inattention, raideur dans la nuque... reconnaître les premiers signes de la somnolence et avoir les bons réflexes face au risque d'endormissement
- Découvrir les différentes siestes et méthodes de récupération : sieste prophylactique, sieste flash...
- Cas pratique : techniques de relaxation pour gérer stress

Un mode de vie à inventer

- Faire ses choix et assumer ses priorités pour maintenir un équilibre vie professionnelle / vie personnelle
- Bien organiser son temps de repos pour s'épanouir pleinement
- Stress, irritabilité, fatigue...ne pas se laisser déborder
- Planifier son temps libre pour lutter contre la « logique d'isolement »

Modalités d'encadrement : Formation assurée par un expert dans son domaine, diplômé(e), expérimenté(e).

Effectif : 14 personnes

Durée : 2 jours - 14 heures

Tarif : 1800 € TTC

FORMATION PNL LES CLÉS D'UNE COMMUNICATION EFFICACE

Objectifs

- Acquérir des outils et techniques de formations propres au métier en lien avec la communication.
- Valider vos acquis dans un processus de certification.

Public

- Particuliers et professionnels souhaitant se former dans les métiers de la communication.

Prérequis

- Être ouvert à l'apprentissage, être motivé et avoir la volonté de s'impliquer personnellement.

Programme

- Intégration d'un ensemble de principes clés pour favoriser une bonne communication.
- Intégration d'un ensemble de techniques pour communiquer avec efficacité et atteindre ses objectifs spécifiques.
- Intégration d'un ensemble de techniques posturales propres à la prise de leadership, à la prise de parole et à la gestion d'une bonne communication.
- Gestion des techniques de communication pour gérer des situations difficiles qui peuvent se présenter au sein de relations professionnelles.
- Mise en situation sur des thèmes relatifs à l'entreprise, l'éducation, le sport...

Modalités d'encadrement : Notre spécialiste intervient pour vous former afin de vous rendre efficace dans tous les domaines professionnels.

Attestation de formation : Une attestation de présence, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise au bénéficiaire à l'issue de la formation.

Effectif : 14 personnes

Durée : 3 jours – 21 heures

Tarif : 1800 € TTC

FORMATION SANTÉ BIEN ETRE AU TRAVAIL

Objectifs

- Identifier ses propres leviers d'actions pour améliorer son bien-être au travail
- Adopter une communication positive, améliorer son estime de soi et apprendre à se régénérer : technique de respirations, pauses, créer des ancrages positifs par la visualisation créatrice.
- Faire l'expérience du bien-être pour être bien avec soi-même...et avec les autres

Public

- Toute personne souhaitant gagner en performance au travail, améliorer son bien-être, ses relations professionnelles, gagner en optimisme, assertivité et motivation pour enfin travailler avec plaisir !

Prérequis

- Aucun prérequis n'est nécessaire

Programme

Gérer plus sereinement le stress et les tensions avec le Yoga et la Méditation

- Définir sa stratégie gagnante sur les 3 niveaux corps, mental, émotions
- Prendre conscience de son discours intérieur : pensées, croyances limitantes ...
- Gérer ses émotions
- Pratiquer des exercices faciles et de détente au travail : gestes anti-stress, relaxation et méditation au travail

Identifier ses propres leviers d'action pour améliorer son bien-être au travail

- Analyser les facteurs de bien-être dans son travail
- Prendre conscience de ses valeurs, de ses besoins personnels
- Définir les axes possibles d'amélioration son environnement de travail : leviers, freins, opportunités, contraintes

Autodiagnostic / Mastermind :

- Identifier les actions porteuses de sens dans son travail

Adopter une communication assertive et positive !

- Comprendre les besoins des autres, développer son empathie
- Oser s'affirmer et communiquer de manière authentique
- Développer une communication positive : exercer une influence stimulante, déclencher des émotions positives, cultiver la convivialité et la gratitude

Jeux de rôles :

- S'entraîner à la communication assertive : Apprendre à s'affirmer, proposer, demander, faire et recevoir une critique, exprimer un désaccord, un refus...sans agressivité, communication bienveillante / reformulation

Cultiver le plaisir au travail : adopter une vision positive et créative !

- Apprendre à changer de regard sur son environnement de travail : voir le côté positif des choses !
- Retrouver l'optimiste en soi
- Prendre conscience des apports et conséquences de la pensée positive

Modalités d'encadrement : Notre spécialiste intervient pour vous former afin de vous rendre efficace dans tous les domaines professionnels.

Attestation de formation : Une attestation de présence, précisant notamment la nature, les acquis et la durée de la session, sera remise au bénéficiaire à l'issue de la formation.

Effectif : 14 personnes

Durée : 2 jours – 14 heures

Tarif : 1800 € TTC