

Contactez-nous

Siège social
27 Rue Neuve
45750 St-Pryvé St-Mesmin

Claire CHEVALIER : 06.46.63.43.58
Valérie MATHIEU : 06.46.63.43.59

Delta&Co
Cabinet de formation et conseil RH



FORMATION

— Anticiper et gérer son stress —



OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera à même :

- D'appliquer les méthodes permettant d'anticiper, de prévenir et de traiter le stress
- D'améliorer son ancrage physique et émotionnel par un travail postural et par l'apport de techniques énergétiques



Prérequis et public concerné

Tous les membres de l'encadrement de l'entreprise, les personnes accueillant du public, le personnel soignant...

Aucunes connaissances préalables nécessaires

Groupe : 6 à 8 Personnes



Durée 1 jour
= 7H

500€ HT/J/pers

Programme

Prise de contact avec le stagiaire

- Présentation de l'intervenant
- Présentation du stagiaire

Présentation des objectifs et formation

- Optimiser son efficacité professionnelle en développant son intelligence émotionnelle et une réactivité corporelle + mentale d'apaisement avec le contexte professionnel
- Découvrir le stress et connaître ses déclencheurs
- Améliorer son ancrage physique + émotionnel par la pratique énergétique et par un entraînement mental

Atelier à dimension corporelle et entraînement mental

- Apprendre à mieux maîtriser son stress et ses émotions grâce à des techniques énergétiques ancestrales de relaxation
- Apprentissage de techniques inspirée du « Qi Gong » ayant pour objectif :
 - Conserver son ancrage physique et émotionnel par un travail postural
 - Mieux maîtriser son souffle
 - Développer une meilleure confiance en soi pour rester déterminé
 - Apprendre à maîtriser son esprit
 - Apprendre à libérer les énergies bloquées par le stress

Debriefing et tour de table

- S'inscrire dans une dynamique du « prendre soin de soi » pour optimiser ses compétences professionnelles



Méthodes mobilisées

- L'alternance de phases théoriques et d'illustrations par le traitement de cas pratiques
- Le déroulement participatif et impliquant (démarche de résolution de problèmes, créativité...)

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation à chaud en fin de formation sous forme de QUIZZ
- Séance de bouclage par rapport aux objectifs initiaux et plan d'action futur

Contactez-nous

Siège social
27 Rue Neuve
45750 St-Pryvé St-Mesmin

Claire CHEVALIER : 06.46.63.43.58

Valérie MATHIEU : 06.46.63.43.59

Delta&Co

Cabinet de formation et conseil RH



Modalités d'informations pour la formation



MOYENS

- Ordinateur/PC portable
- Vidéoprojecteur
- Paperboard
- Supports pédagogiques

Modalités d'accès

Contactez-nous au :

Claire CHEVALIER – 06.46.63.43.58

Valérie MATHIEU – 06.46.63.43.59

Par mail : contact@deltaconseilrh.com

Délais d'accès

Nos formations sont réalisées sur-mesure.
Nous programmerons les dates en fonction
de vos contraintes et de nos disponibilités.

Accessibilité

Certaines salles de formation ne sont pas accessibles
aux personnes à mobilité réduite. Contactez-nous en
cas de besoins spécifiques.