



Cinq reflexes pour “lâcher prise”

PUBLIC VISE



Toute personne qui souhaite développer ses compétences comportementales pour une application professionnelle et/ou personnelle

PREREQUIS



Tenue confortable pour être à l'aise lors des exercices sur tapis de sol.

MODALITES



La formation se déroule 2 journées consécutives, soit 14h de formation.



Groupes de 6 à 8 stagiaires

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENT



Formation active alternant des apports pédagogiques, des exercices pratiques d'applications (et ludiques et visuels), des autodiagnostic et des échanges avec le groupe. Auto-interpellation.



Utilisation de l'outil vidéo, média training. Relaxation.

FORMATEUR



Christophe
ROSANVALLON

TARIFS



Intra : nous contacter



Inter :
150€/stagiaire/jour, soit
500€

REPAS OFFERT

OBJECTIFS

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

- ☉ D'appliquer méthodes et reflexes pour faire face aux tensions professionnelles selon son profil.
- ☉ Développer sa confiance en soi.
- ☉ Mobiliser ses ressources individuelles.
- ☉ Récupérer rapidement.
- ☉ Capitaliser son savoir-faire anti-stress.

Contenu (adaptable à vos besoins)



Gérer la pression de l'instant.



Se détendre et s'apaiser.



Adapter ses réactions pour contrecarrer la pression.



Se ressourcer en milieu professionnel et en équipe (Citation Jordan)



Capitaliser ses acquis pour lâcher du lest (poids inutiles)

SUIVI / EVALUATION



Identifier ses progrès à effectuer.



Affirmer sa « reprogrammation » (se faire des promesses)



Débriefing individuel et de groupe.



Conclusion du formateur



Feuille d'émargement pour contrôle de la présence



Remise d'une attestation à l'issue de la formation



Questionnaire satisfaction remis à chaque stagiaire, dans un processus d'amélioration continue



Adaptation possible du parcours (à voir avec notre Référente Handicap)

DATES



A définir en fonction des besoins de la structure.