

Objectifs

- ✓ Savoir accepter, gérer son stress et celui des autres, et trouver des moyens de l'évacuer

Programme

Cette formation est divisée en 2 demi-journées

Matinée

Bris de glace sur « Suis-je stressé ? »

Théorie : Focus sur la définition du stress, les signes extérieurs et la gestion de son stress

Pratique : Co-développement professionnel sur une situation de stress rencontrée

Après-midi

Théorie : Faire le lien entre « Stress au Travail » et « Santé au Travail »

Pratique

- Atelier sur le bien-être et l'évacuation du stress :
 - Exercices d'automassages
 - Les points d'urgence suite à un état de stress
 - Respiration et mouvements
 - L'alimentation, notre source d'énergie
 - Exercice de relaxation

Formation réalisée en partenariat avec Sophie VARAINE, sophrologue.



Pour qui ?

Dirigeants, DRH, Managers



Prérequis

Venir en tenue « confortable » (jogging/basket). Pas de tables, uniquement des chaises



Durée

1 jr / 7h



Moyens pédagogiques

- Supports de formation
- Ateliers Pratique et agiles



Systemes d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation à chaud à remplir en fin de session
- Debrief oral en fin de session
- Questionnaire d'évaluation à froid à remettre sous 15 jours



Mesure de la satisfaction

- Mesure de la satisfaction par l'apprenant
- Echange avec le donneur d'ordre au bout du 1er et du 3ème mois pour mesurer les évolutions



Prix inter 400€/jr et par participant (ouverture à partir de 2)
Prix intra 1 200€/jr



Pour plus d'informations, contactez : maxime.barboyon@tie-up.fr