

Objectifs

- ✓ Savoir accepter, gérer son stress, 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 ? »

- 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

- 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 ?

Dirigeant, DRH, Manager F/H



Prérequis

Venir en tenue « confortable » (jogging/basket). Il n'y aura pas de tables, uniquement des chaises



Durée

1 jour / 7h



Moyens pédagogiques

- Supports de formation
- Ateliers pratiques 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

600€ HT/jour et par participant (ouverture à partir de 2)

Prix intra

1 500€ HT/jour



Pour plus d'informations, contactez :

maxime.barboyon@tie-up.fr