

Objectifs

- Comprendre le stress et ses expressions.
- Élaborer une stratégie d'action durable
- Relaxer le corps
- Prendre de la hauteur
- Gérer nos émotions

Public

- Managers, experts, collaborateurs

Prérequis

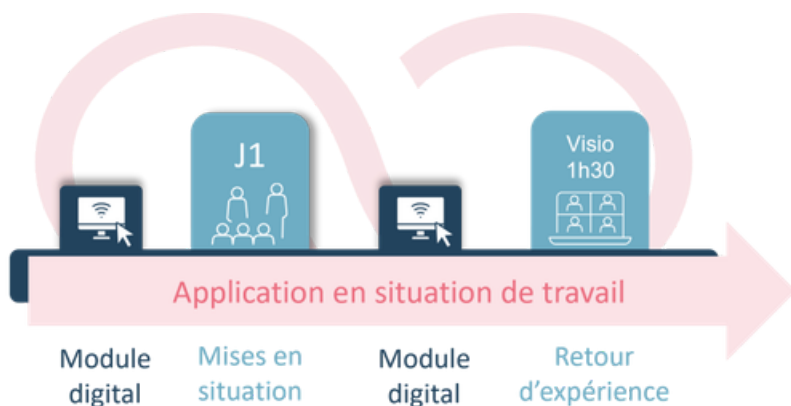
- Aucun

Modalités

- Des groupes de 8 participants maximum
- Un module digital avant chaque séance
- Des exercices de mises en situation pour prendre conscience de ses pratiques
- Des conseils faciles à mémoriser, sur des supports concis, avec version Webapp
- Une mise en application en situation de travail selon plan d'action individuel
- Un échange d'expérience à la réunion suivante
- Le contenu digital disponible 3 mois après la fin du parcours

Suivi et évaluation

- Attestation de présence par demi-journée
- Questionnaire final de satisfaction



Durée : 7h en salle + 3h en digital

Tarif/Participant : 1 290 € HT

Programme

Préparation	Jour 1 Gérer la pression	Intersession 1 mois	Visio 90' Retour d'expérience
Module digital	• Le modèle énergétique individuel • Repérer le stress et ses manifestations • Donner aux évènements le niveau de pression qu'ils méritent • Amortir la pression et gérer les tensions • Trouver et offrir du soutien	<i>Module digital</i> <i>Mise en application</i> <i>Hotline formateur</i>	• Débriefings croisés et apports mutuels. • Aborder le sujet du stress