



# FICHE FORMATION

**PUBLIC**

Tout public

**PRÉREQUIS**

Pas de  
prérequis nécessaire

**EFFECTIF**

Minimum 10 personnes  
Maximum 12 personnes

**LIEU**

La Sucrierie du Hameau  
5, route de Laon  
Saint Germainmont - France

## PRÉPARATION MENTALE OPTIMISER VOTRE POTENTIEL

# OBJECTIFS

- ✓ *Gestion du stress*
- ✓ *Gestion de la fatigue*
- ✓ *Gestion opérationnelle*
- ✓ *Savoir utiliser la respiration*
- ✓ *Travailler en équipe*
- ✓ *Management acsetique*



# ACCESSIBILITÉ :

Personne désirant découvrir et acquérir les connaissances permettant d'améliorer son quotidien et sa qualité de vie. Pour les managers, salariées et employés, cette expérience peut être totalement adaptée à leur activité professionnelle dans le but d'augmenter le bien-être au travail et l'efficacité par la valorisation des talents et des potentiels.

*La formation est clôturée 15 jours avant la date de la formation, ou dès l'atteinte de l'effectif maximal déterminé.*



*Le planning est établi avec le client.*



*Nous contacter pour l'adaptation de l'accueil et de la formation aux personnes en situation de handicap.*



**DURÉE :**  
*une journée (8h)*

**TARIF : 4 200 € HT - 5 040 € TTC**  
*pour un groupe de 10 maximum dont 1 repas  
compris sur le site.*

# PROGRAMME

- Comprendre le fonctionnement du cerveau, le rôle des fonctions cognitives et exécutives, le rôle du système nerveux autonome, les effets limitants, stimulants,...
- Connaître et apprendre le lexique du mentale et savoir le replacer dans des contextes opérationnels, savoir construire un REX (Retour d'Expérience)
- Connaître les effets du stress, de l'anxiété et les mécanismes émotionnels
- Connaître les éléments accélérateurs et réducteurs du stress
- Connaître les effets de la respiration sur le métabolisme
- Connaître les effets de la relaxation et savoir mettre en œuvre des techniques relaxantes
- Savoir se comprendre, comprendre l'autre et le groupe
- Apprendre à respirer pour garder son sang-froid et sa lucidité
- Reconnaître ses émotions, les gérer, les influencer et savoir se synchroniser
- Savoir faire face, se remobiliser, se réguler et se tempérer
- Savoir faire confiance et créer une osmose synergique
- Savoir trouver sa place dans une équipe pour aller plus loin

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

*Apports théoriques  
Formation pratique  
Mises en situation*

## CRITÈRES D'ÉVALUATION

*Assiduité  
Contrôle continue  
Participation active*

