



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*

