



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 : 500 € HT - 600 € TTC /pers
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

