GERER LA PRESSION DU QUOTIDIEN

Public	Tout salarié sous « tension ».
Durée	2 jours - 14 heures
Pré-requis	Aucun
Objectifs	Optimiser son énergie et mieux gérer sa personne Être plus efficace pendant son travail et arriver à être « frais » à la fin de la journée… Installer une dynamique de prévention pour éviter le burn-out
Méthodes pédagogiques	La pédagogie comprend les phases théoriques, des exercices, des analyses de cas et des échanges. Certaines formations proposent des techniques psycho-corporelles innovantes pour se libérer de tensions qui empêchent une mise en action confortable. Des enregistrements audios permettent au stagiaire de reproduire certaines pratiques en toute autonomie. Support de cours pour chaque participant Proposition d'actions quotidiennes à mettre en place pendant plusieurs semaines dès la fin de la formation
Modalité d'évaluation des acquis	Evaluation pré-formation Evaluation des acquis pendant la formation Evaluation générale du stage à l'issue de la formation Evaluation à froid 6 mois après la formation
Planning	Du 29/09/2025 au 30/09/2025 Du 06/11/2025 au 07/11/2025 Du 04/12/2025 au 05/12/2025
Délai d'accès	L'inscription à cette formation est possible jusqu'à 5 jours ouvrés avant le début de la session
Accessibilité handicapés	Au centre d'affaires ELITE partenaire d'ACF à 20 m. Guide d'accessibilité à l'accueil.

CONNAÎTRE LE STRESS

- Définition
- Les différents stresseurs.
- Tester son propre degré de stress.
- Le stress dans l'entreprise.

PRENDRE CONSCIENCE

- La relation corps-esprit.
- Ses tensions.
- Sa respiration.

PÉRENNISER LES TECHNIQUES DANS LE TEMPS

- Stratégie d'objectifs.
- Donner du sens à ses objectifs.
- La méthode des petits pas.

ATTENTE = DÉTENTE

- Mieux vivre la pression du quotidien.
- Repérer rapidement et profiter des « clins d'œil »
- que le quotidien nous envoie pour récupérer rapidement.
- Trouver son équilibre.
- Gérer l'énergie d'une journée courante de travail.
- S'apaiser mentalement.

NOUS CONTACTER

Siège social
16, ALLÉE FRANÇOIS VILLON
38130 ÉCHIROLLES

Centre de formation
87, RUE GÉNÉRAL MANGIN
38000 GRENOBLE

Téléphone
04 76 23 20 50 - 06 81 73 19 35

E-mail
contact@audit-conseil-formation.com

Suivez-nous sur les réseaux sociaux, rejoignez la communauté !

ACF Audit Conseil Formation @ACF_Formation ACFauditconseilformation