

CONTEXTE

Cette formation s'adresse aux salariés et aux cadres de l'entreprise. Elle s'envisage à la fois comme un accompagnement individualisé et comme une formation. Elle est 100% en distanciel comme prévu dans le dispositif suite COVID et permet d'ajuster le rythme des rencontres aux nouvelles contraintes du déconfinement (reprise de l'activité professionnelle, maintien du télétravail, gardes d'enfant, ...).

Objectifs

Développer de nouvelles postures face aux situations stressantes

Trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété

Poser un autre regard en mobilisant de nouvelles ressources sur les situations difficiles d'encadrement

Mieux préserver et gérer son écologie mentale Identifier ses propres facteurs et attitudes face au stress

Comprendre les mécanismes du stress et les conséquences sur la santé

Prendre conscience de sa globalité corporelle, de ses émotions, de ses pensées

Utiliser des outils pratiques pour mieux vivre son stress au quotidien dans un cadre professionnel

Vivre une nouvelle expérience par l'intégration de la sophrologie



Certification

Cette formation donne accès à l'obtention de la certification : "Gérer les situations d'agressivité dans la relation interpersonnelle"



Durée

2 jours



Lieux

Formation possible en inter comme en intra



Public visé

Manager d'équipe ou Dirigeants d'Entreprise



Tarifs

Sur devis uniquement



Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept



Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap : locaux et adaptation des moyens de la prestation

Modalités pédagogiques

100% en présentiel (les séquences de formation sont adaptées aux contraintes professionnelles et personnelles), possibilité du multi modal

Travail d'analyse réflexive

Questionnaires d'aide à la réflexion

Atelier pratique

Accompagnement individualisé

Modalités d'évaluation

Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances sous forme de quizz par le biais de la WebApp NOVE Concept

Évaluation de fin de formation

Prérequis

Être dirigeant, ou en charge de l'encadrement d'une équipe ou être un salarié de l'entreprise.