



CONTEXTE

La crise sanitaire bouscule tous nos repères. S'il a été déjà difficile d'accepter l'arrêt brutal de nos rythmes personnels et professionnels habituels, les confinements successifs ont éprouvé nos capacités d'adaptation. Nous avons su recréer, réorganiser, voir réinventer notre manière de vivre et de travailler. Aujourd'hui, le travail en distanciel ou le retour au travail peuvent apparaître à certains d'entre nous difficile, voire angoissant. La remobilisation individuelle n'est pas forcément au rendez-vous et la réintégration au sein d'un collectif, une source majeure de stress. Les études récentes mettent en évidence des pertes de repères nécessitant de désamorcer les états transitoires émotionnels voire la forme de détresse qui s'installe.

Objectifs

- Identifier les axes de travail nécessaire pour recréer sa dynamique interne individuelle ou au sein d'un collectif, en confiance sur de nouveaux enjeux.
- Se réapproprier des objectifs.
- Développer la confiance sur de nouveaux enjeux.
- Maîtriser des outils de la gestion du stress applicables dans le quotidien professionnel.

Méthode pédagogique

- 100% en distanciel ou possibilité de multi modal (le rythme des sessions de formation sont adaptées aux contraintes personnelles ou professionnelles des participants ou de leur entreprise).
- Travail d'analyse réflexive.
- Etude de cas.
- Questionnaires d'aide à la réflexion.
- Mise en situation.
- Accompagnement individualisé.



Durée

4 modules de 3h soit 12h de formation



Lieux

Formation possible en inter comme en intra



Public visé

Salariés, Cadres, Dirigeants



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 d'évaluation

- Suivi individualisé
- Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances par quiz à l'issue de la formation
- Évaluation de fin de formation

Prérequis

- Aucun