



EN BREF

PUBLIC CIBLÉ

Tout collaborateur

PRÉ REQUIS NÉCESSAIRES

Maîtriser les bases du socle des connaissances : lire, écrire, parler français, compter

DURÉE DE LA FORMATION

7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes minimum

MODE D'ORGANISATION

Sur site client, nous contacter pour une proposition de date sur contact@isteaconseil.fr

HANDICAP

Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.

TARIF

Tarif / jour intra entreprise : 1500 euros

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

Formation dispensée par des acteurs d'expérience

GESTION DU STRESS : APPROCHE PAR LA COACH-RESPIRATION

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Permettre à toute personne en situation de stress de s'approprier les outils pour favoriser le bien-être nerveux et la vitalité physique en réduisant l'ensemble des stress (nerveux et physiologiques). Comprendre et identifier ses stress (nerveux, respiratoire, postural, alimentaire...). Mieux se connaître pour identifier son niveau de stress et appliquer les outils de coach-respiration pour augmenter en toute autonomie ses capacités d'adaptation.

LE PROGRAMME

1. Vous avez dit "stress" ?
 - Définition - Les émotions
 - Les états inflammatoires liés au stress et autodiagnostic
2. Le nerf vague : un nerf qui nous veut du bien
 - Un nerf qui calme et soigne, ses performances,
 - Evaluation en activité
3. Prendre soin de son nerf vague au quotidien
 - L'alimentation, le sommeil,
 - Mieux se tenir, mieux respirer
4. Pratiquer la coach-respiration : exercices majeurs
 - La coach-respiration flash : à pratiquer sur son poste de travail pour un effet Immédiat
 - La coach-respiration alignement vertébral et équilibration nerveuse
5. Des approches complémentaires :
 - Cohérence cardiaque, méditation en pleine conscience, communication non violente CNV

MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- 1 - Formation en présentiel (jeu de rôles, échanges d'expériences, exercices respiratoires et posturaux, brainstorming...)
- 2 - Paperboard, Présentation Power point, Livret du participant, vidéo, accès aux outils à distance LMS, Portail web stagiaire.

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Evaluation des connaissances : Quiz amont/aval.

VALIDATION

Remise d'une attestation de participation. La mention de réussite sera indiquée à partir de 70% de bonnes réponses au Quiz Final.

ORGANISME DE FORMATION

IstéaA Conseil

TITRE QUALITÉ FORMATEUR

Gwennaëlle ROUL (formatrice d'adultes certifiée ; Certifiée en Communication Non Violente, Certification en Coach-Respiration en cours)