

ACTItalentSTRESS

présentation offre actistress



 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



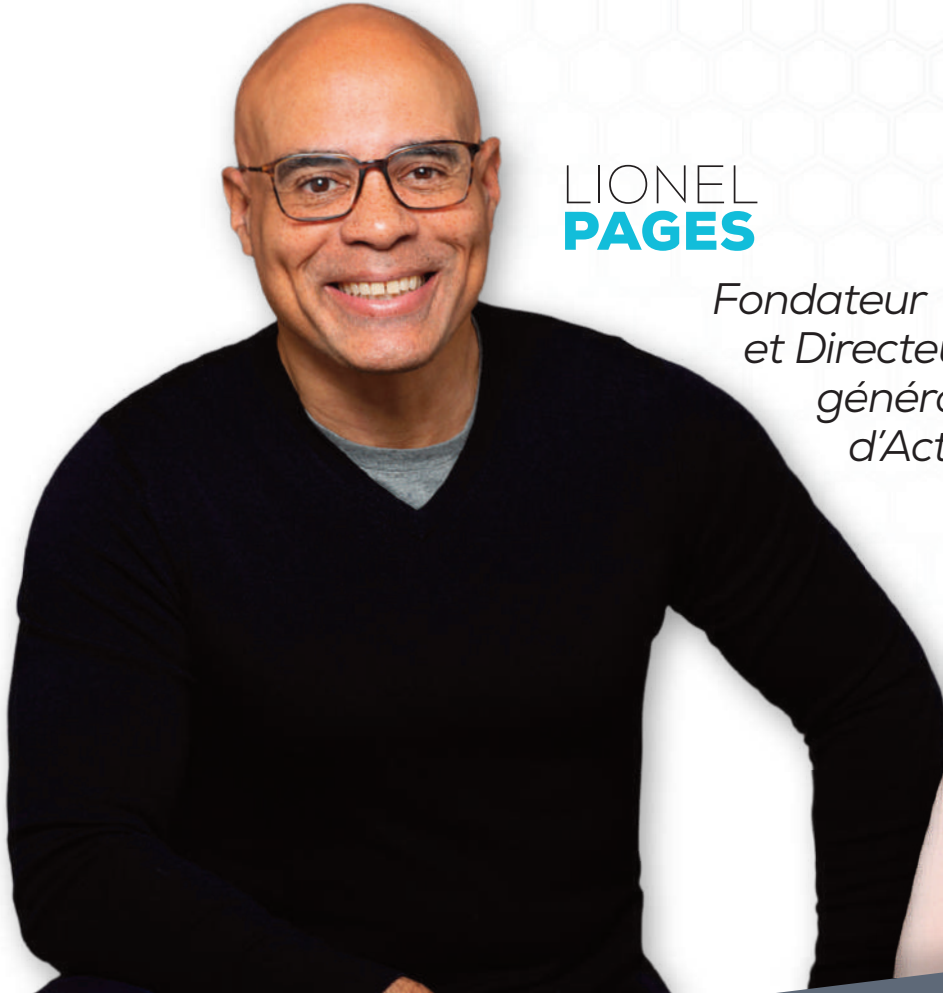
Organisme de
formation **Qualiopi**



**Méthode de lutte
contre le mauvais
stress professionnel :**

- ✓ Stress des équipes
- ✓ Stress des métiers

...
**QUI
SOMMES-
NOUS ?**
...
Les fondateurs



LIONEL
PAGES

*Fondateur
et Directeur
général
d'Actistress*



STÉPHANIE
JOURDAN

*Co-fondatrice
et Directrice
opérationnelle
d'Actistress*

DU SOIN... À LA PRÉVENTION ET AU TRAITEMENT du stress professionnel



Dans une autre vie, Lionel PAGES a été ostéopathe... et cela pendant 27 ans, après des études d'ingénieur chimiste et de biochimie.

Il soigne très tôt des sportifs de très haut niveau, des militaires et des policiers d'élite et comprend, à leur contact, la nécessité absolue d'être préparé physiquement et nerveusement **À LA HAUTEUR DE CE QUI VA ÊTRE AFFRONTÉ.**

Quelle n'est pas sa surprise en 2010, quand il découvre que les dirigeants/cadres dirigeants qu'il traite « gèrent le stress » mais ne s'y préparent pas alors même qu'ils vivent de très fortes pressions. Il se forme alors au droit de la santé au travail, à la prévention des risques psycho-sociaux, à l'intelligence émotionnelle, à l'ennéagramme et au Flow pour finir par être totalement convaincu que la notion de préparation au stress manquent cruellement au monde de l'entreprise.

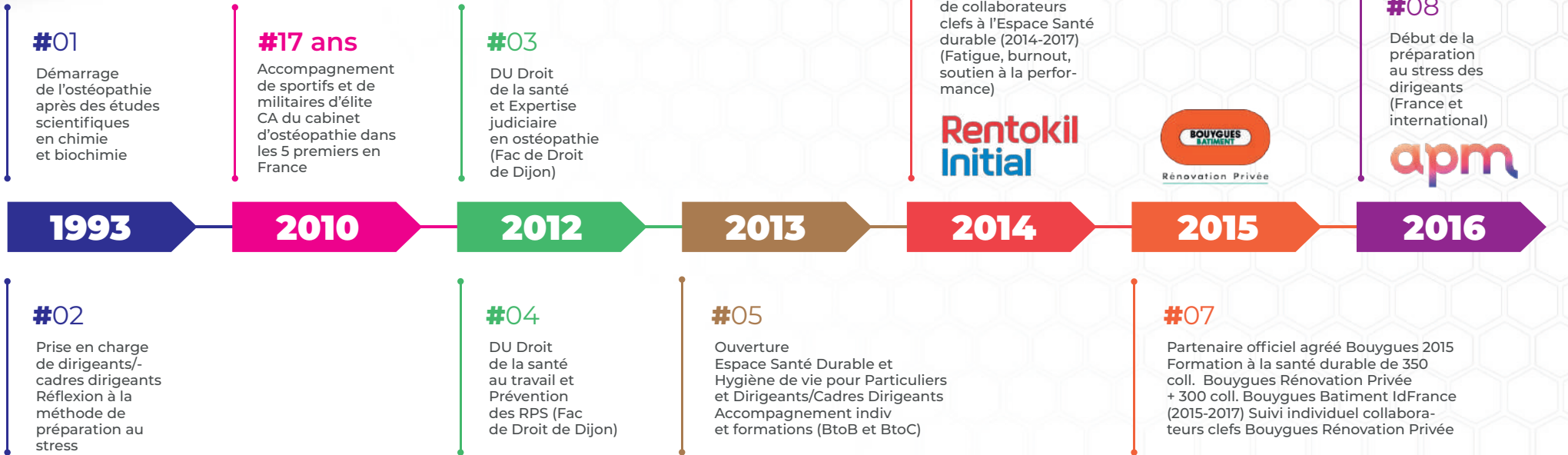


Il ouvre en 2013 avec Stéphanie Jourdan, un centre de remise en forme pour dirigeants/cadres dirigeants orienté Santé durable et bonnes pratiques d'hygiène de vie. En 2016, il est recruté par le plus grand réseau international de formation de dirigeants francophones (APM) en tant qu'expert de la préparation au stress du dirigeant ; il a formé et accompagné, à ce jour, plus de 5 000 personnes à son approche sur tous les continents.

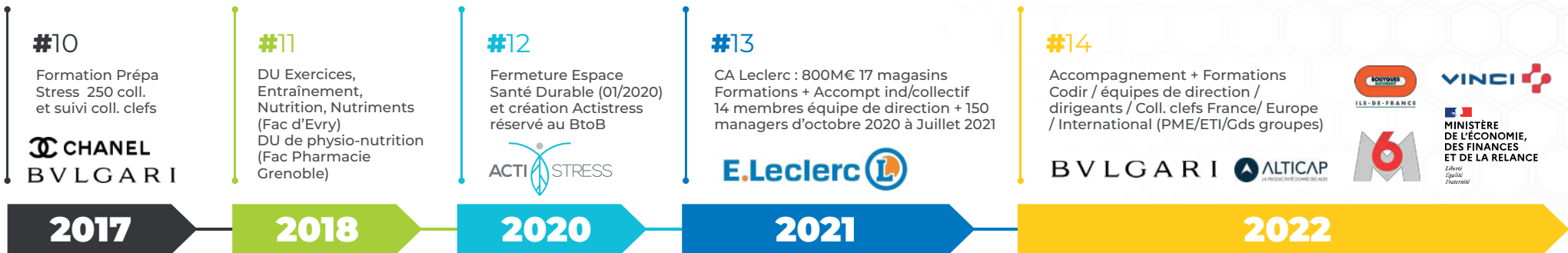
2020 sera le temps de la moisson et verra la création avec Stéphanie Jourdan de la **méthode Actistress — Activer le bon stress**, méthode corporelle de lutte contre le mauvais stress professionnel (stress des équipes et des métiers).

Lionel Pages peut enfin appliquer à l'entreprise ce qu'il a appris tout au long de sa carrière de soignant ostéopathe !

NOTRE
EVOLUTION
2013 > 2022



MODÈLE ÉCO : BtoC ET BtoB / CROISSANCE 25% PAR AN / CA ESPACE



Arrêt Ostéopathie en libéral

SANTÉ 2019 : 850K€ / CONFINEMENT + PRESTATIONS EXCLUSIVEMENT EN BtoB : CA +300% - CA 2022 : 2,5M€

• **NOTRE MISSION**
• notre méthode



Actistress aide les entreprises à limiter l'impact du mauvais stress sur leurs collaborateurs/équipes clefs pour qu'ils gardent l'accès à leur plein potentiel dans des situations de challenges élevés ou soutenus.

**Mais... Actistress,
c'est avant tout une méthode spécifique :**

Cette méthode corporelle de lutte active contre le mauvais stress orientée stress des équipes et stress des métiers porte le nom de reconnection active. Face au stress, on se trompe depuis trop longtemps en s'appuyant exclusivement sur le coaching, les psychologues, les médicaments ou le sport. Le stress est physiologique et doit être abordé sous l'angle de l'animal humain. Il y a donc une autre voie de compréhension et d'action que de « soutenir la tête qui ne va pas bien » ou de « bouger » pour se faire du bien.

Cette 3^e voie s'appuie sur les dernières découvertes des neurosciences et consiste à préparer, par des exercices corporels spécifiques, le système nerveux au stress qu'il va affronter pour que ce stress à venir ne soit plus vécu comme un mauvais stress. La reconnection active transforme le mauvais stress en bon stress / no stress ou permet de l'évacuer rapidement pour mieux récupérer.



ACTISTRESS RENOUVELLE LA PRÉVENTION ET LE TRAITEMENT du stress en entreprise

Il n'est plus possible de se limiter à la seule gestion du stress

Les collaborateurs clefs confondent « gérer le stress » et « l'encaisser sans rien dire ou sans s'en rendre compte ». Résultat, ils fatiguent ou s'épuisent et ne le remarquent pas (ou trop tard). De même, pour l'entreprise. En effet, le premier impact du mauvais stress est d'enlever la lucidité, l'agilité, la vitalité et l'accès aux ressources, à bas bruit.

L'accompagnement, les ateliers et les formations proposés par les experts Actistress posent les bases d'une nouvelle prévention : se préparer au mauvais stress, le reconnaître, savoir l'évacuer rapidement, savoir le transformer en bon stress ou en no stress.



Notre spécificité :

- ▶ Démarche d'acculturation au bon stress et au mauvais stress.
- ▶ Nous posons les bases d'une prévention du stress basée sur les dernières avancées en neuro-sciences.
- ▶ Nos accompagnements, ateliers et formations sont concrets, ludiques, simples à comprendre et à mettre en place au quotidien et très efficaces.
- ▶ Notre offre va droit au but et répond à des questions de fond sur le stress qui ne sont jamais abordées ou considérées.
- ▶ Notre offre propose des formats courts (ateliers), intermédiaires (formations) et un l'accompagnement plus long (programme "ACTI talent STRESS" gestion des talents/ collaborateurs clefs).
- ▶ Nous intervenons en **PRÉVENTION** (préparation au stress / soutien à la performance) et en **URGENCE** (traitement de l'épuisement professionnel), **INDIVIDUELLEMENT** et **COLLECTIVEMENT**.





Le mauvais stress nous fige au point de nous faire perdre notre agilité, notre opérationnalité, notre adaptabilité, voire tous nos moyens (plus d'accès aux ressources)....

Le programme **ACTItalentSTRESS** apprend à vos collaborateurs / équipes clefs à ne pas subir le mauvais stress et finir en menhir... ou en poireau !

ACTItalentSTRESS

Le Talent Management par Actistress

Programme d'accompagnement des collaborateurs / équipes clefs / Comex Codir et du dirigeant

Prévention du stress par le soutien à la performance et traitement d'urgence des situations d'épuisement professionnel.



POURQUOI ACTISTRESS A DÉVELOPPÉ le programme d'accompagnement ACTitalentSTRESS

Alors que 60% des entreprises françaises ont une politique de gestion des talents, seulement 36% des entreprises considèrent que leur processus de gestion de la performance est efficace.

Une raison ?

Au-delà du recrutement, du on-boarding, de la fidélisation, de l'évaluation de la performance des collaborateurs clefs, les entreprises ne doivent pas oublier que le "talent" est avant tout une personne, un "animal" dont l'adaptabilité, l'antistress ont besoin **d'être entretenu (Prévention)** et, quand "ça ne va plus", de pouvoir être réparé rapidement (**Urgence**).

La réponse Actistress

Le programme **ACTitalentSTRESS** encourage le « bon stress », celui qui fait avancer et qui nourrit le « talent » et lutte avec efficacité contre le « mauvais stress ».



- **POURQUOI**
- **ACTISTRESS**
- **A DÉVELOPPÉ**
- le programme
- d'accompagnement
- **ACTItalentSTRESS**



Le programme **ACTItalentSTRESS** encourage le « bon stress », celui qui fait avancer et nourrit le « talent » et lutte avec efficacité contre le « mauvais stress ».

ACTItalentSTRESS existe en accompagnement **individuel** (Collaborateur clef / Dirigeant) ou **collectif** (COMEX/CODIR, équipes de direction dont dépend l'avenir ou la pérennité de l'entreprise).

L'accompagnement en **URGENCE** du programme **ACTItalentSTRESS** remet **rapidement** d'aplomb dirigeants, talents et équipes talentueuses à travers un programme spécifique fondée sur la méthode ACTISTRESS ou recorporation active.

L'accompagnement **PRÉVENTIF** du programme **ACTItalentSTRESS** porte le nom de **Soutien à la performance** et a pour but de préserver le dirigeant et les talents face au stress de leurs fonctions pour mieux les fidéliser.

Il est possible d'accompagner un collaborateur en urgence au sein d'un accompagnement collectif de soutien à la performance.

Actistress **conseille** enfin régulièrement des entreprises ou des directions sur de nombreuses problématiques relatives aux collaborateurs / équipes-clés en tension (**prévention des rps**).

ACTItalentSTRESS est un des éléments obligatoires de la panoplie des « Talents managers » et RH chargés de veiller à l'efficacité des talents dont dépend l'organisation et la bonne marche de l'entreprise.

Il est également incontournable pour les dirigeants qui veulent retrouver ou prendre soin de leurs pleines ressources face au mauvais stress.



- POURQUOI
- LE PROGRAMME
- ACTItalentSTRESS
- est unique
- sur le marché



Pour les cas individuels urgents, il permet d'évacuer sur un temps très court le mauvais stress accumulé. Le dirigeant peut retrouver sa lucidité et sa vitalité et le collaborateur clef peut retrouver son poste dans des conditions d'opérationnalité retrouvée.

Pour les équipes suivies en urgence, Actistress propose des actions puissantes de renforcement de la cohésion d'équipe accompagnée par une prise en charge individuelle des collaborateurs les plus touchés.

Cette double action permet un retour rapide à une meilleure opérationnalité et lucidité de l'équipe de direction en souffrance.

En soutien à la performance, la méthode Actistress est capable enfin de faire vivre **nerveusement**, individuellement ou collectivement, ce que les collaborateurs clefs / équipes-clefs vont rencontrer dans leur futur challenge afin de les y préparer. Ils apprennent ainsi à utiliser de nouveaux appuis face à aux situations complexes.

Cette approche unique de préparation au stress du système nerveux par la recorporation active permet à chaque participant de vivre confortablement le mauvais stress qui s'est alors transformé en bon stress ou en no-stress.

- *Actistress se réserve le droit de ne pas accompagner un dirigeant / collaborateur /*
- *une équipe si les conditions de réalisation de l'accompagnement ne rendent*
- *pas possibles la concrétisation des objectifs communs poursuivis.*



LE PROGRAMME d'accompagnement ACTItalentSTRESS

phase I



La phase 1 ou phase Diagnostic est une phase d'analyse fine du comportement et de l'état de santé biologique du dirigeant / collaborateur clef / des membres de l'équipe clef.

Elle repose sur :

- ▶ **Le Diagnostic Prévention Stress individuel** ou de **chaque membre de l'équipe en tension** demandé pour les accompagnements en **URGENCE** :

*Diagnostic biologique poussé du degré d'atteinte du corps et de la tête par le mauvais stress
+ 3 tests de personnalité*

- ▶ **Le Diagnostic Personnalité individuel et collectif** demandé pour le **soutien à la performance** :

3 tests de personnalité par participant permettant de comprendre finement comment le dirigeant / le talent / l'équipe talentueuse se comporte face au stress et aux challenges élevés (points forts / fragilités).

Quel que soit l'accompagnement (individuel ou collectif), chaque participant passe les tests de personnalité et est débriefé **individuellement**.

Pour l'accompagnement collectif, une restitution globale du profil de personnalité de l'équipe face au stress est réalisée. Elle s'appuie sur **les résultats anonymisés des tests individuels**.

Actistress peut bien sûr réaliser une évaluation biologique individuelle (Diagnostic Prévention Stress) pour les personnes incluses dans un programme collectif de soutien à la performance.



accompagnement individuel

Diagnostic Prévention Stress + Debriefing individuel
Urgence

Diagnostic Personnalité + Debriefing individuel
Soutien à la performance

accompagnement collectif

Managers ou Leaders

Diagnostic Personnalité + Debriefing individuel
Urgence / Soutien à la performance

Diagnostic Prévention Stress + Debriefing individuel
Conseillé en urgence, demandé quand fatigue évidente d'un talent

Debriefing collectif en fin de phase 1



Possibilité de passer les tests biologiques si besoin dans le cadre du soutien à la performance



Un débriefing est organisé avec l'employeur et le talent à l'issue de la phase 1 pour envisager la phase 2



Actistress se réserve le droit de ne pas lancer la phase 2 si les conditions de réussite du programme ne sont pas réunies

LE PROGRAMME d'accompagnement ACTI talent STRESS

phase 2

La phase 2 ou phase de Soutien à la performance (Prévention) ou de traitement de l'urgence :

c'est la phase d'application de la méthode Actistress qui permet l'activation du bon stress et la désactivation du mauvais stress par la rectorporation active.

Soutien à la performance

- ▶ **Accompagnement individuel :** la phase Diagnostic (phase 1) détermine la nature de l'accompagnement en phase 2 (Soutien ou Urgence, durée du programme). Les programmes individuels classiques de soutien à la performance (**stage individuel de rectorporation active**) vont de **1 journée à 9 journées** en première intention. Cet accompagnement est destiné à répondre au besoin spécifique d'un collaborateur-clef / dirigeant.
- ▶ **Accompagnement collectif :** il porte le nom de **Parcours Managers ou Leadership**. Il se déroule sur 6 journées au centre Actistress ou hors centre réparties sur 6 à 9 mois.

Ce parcours initial ou « **Fondations** » peut s'ouvrir sur un parcours Perfectionnement et Avancé de la même durée si le besoin d'aller plus loin s'exprime . L'accompagnement est **intra-entreprise** (*Comex / Codir / talents de la même équipe talentueuse ou regroupement de talents de différents services de la même entreprise*). Cet accompagnement **plus général que l'accompagnement individuel** répond à un besoin de faire **grandir ensemble un groupe de talents** en leur faisant acquérir et vivre les fondements (*et les notions plus avancées si besoin*) de la préparation au stress du métier et des équipes.



phase 2

parcours individuel

Stage individuel de reincorporation active

- ▶ **Urgence** : 3 x 3 jours (durée de base)
- ▶ **Soutien à la performance** : 1 à 9 jours
- ▶ **Debriefing individuel en fin de stage**



Un point de suivi visio est organisé avec la direction en cours de parcours.

Un débriefing visio global du parcours est organisé avec l'entreprise à la fin de la phase 2 pour faire un bilan et poser d'éventuels besoins complémentaires du talent.

Le parcours Soutien à la performance peut s'accompagner de la prise en charge **individuelle** des membres de l'équipe les plus fatigués.

parcours collectif

Parcours Managers ou Leadership

- ▶ **Urgence** : 6 journées en 6 ou 7 mois
- ▶ **Soutien à la performance** : 6 journées en 6 à 9 mois
- ▶ **Debriefing collectif en fin de parcours**
Debriefing individuel sur demande (conseillé)



Des temps courts en Visio de débriefing inter-journées sont prévus pour faire le point sur ce qui a été intégré et mis en place par les stagiaires.

Deux points de suivi visio sont organisés avec l'entreprise en cours de parcours.

Un débriefing visio global du parcours est organisé avec l'entreprise à la fin de la phase 2 pour faire un bilan et poser d'éventuels besoins complémentaires.

Urgence

- ▶ **Accompagnement individuel** : la phase Diagnostic (phase 1) détermine la nature de l'accompagnement en phase 2 (*Soutien ou Urgence, durée du programme*). Les programmes individuels d'urgence sont de **9 journées** (3 x 3 jours) en première intention. Un complément de jours peut être proposé pour les cas complexes. Ces programmes imposent un Diagnostic Prévention Stress.
- ▶ **Accompagnement collectif** : il porte le nom de **Parcours Managers ou Leadership** et se déroule sur 6 journées au centre Actistress ou hors centre réparties sur 6 à 7 mois max. Ce parcours initial ou « **Fondations** » peut s'ouvrir sur un parcours **Perfectionnement et Avancé** de la même durée si le besoin d'aller plus loin s'exprime (on rentre alors dans le cadre du soutien à la performance). L'accompagnement d'urgence concerne les comex/codir ou les équipes-clés. Il a pour but de sortir l'équipe au plus vite de l'urgence. Il peut s'accompagner de la prise en charge **individuelle** des membres de l'équipe les plus fatigués.

- COMMENT SE DÉROULE

- le programme d'accompagnement

- ACTI talent STRESS



Mieux comprendre les parcours

Ils regroupent des managers (*Parcours Managers*) ou des directeurs de département / BU ou comex/codir (*Parcours Leadership*).

Ils visent à renforcer **la compétence professionnelle de préparation au stress** en développant spécifiquement **les compétences humaines non techniques** (*soft skills*) et **la neuroplasticité** (*capacité du système nerveux à trouver de nouveaux appuis et de nouveaux chemins d'adaptation*).

Pour cela, ils alternent **les ateliers expérimentiels collectifs de mise sous stress (stress en relation avec le stress du manager ou du leader) et des temps de debriefing, de feedback**

et de partage de connaissances pour donner du sens aux ateliers expérimentiels.

Être préparé au stress de ses fonctions dans des contextes d'urgence ou de forts challenges nécessitent de savoir bien réfléchir, bien décider, agir juste et fluide et obtenir avec aisance dans un contexte de forte pression. C'est tout le sens des parcours Actistress.

Les parcours organisés dans un contexte d'urgence mettent l'accent sur la capacité du groupe à réfléchir, décider, agir et obtenir **en restant uni et collaboratif sous la pression**.

Les parcours se terminent par un debriefing final collectif et individuel (*conseillé*).



LE PROGRAMME d'accompagnement ACTitalentSTRESS



La phase 3 ou phase post-accompagnement individuel ou collectif. Cette phase importante permet de compléter le programme mené en phase 2 par des actions ciblées complémentaires et facultatives :

- ▶ **6 à 10 séances de coaching personnalisées** : certaines situations travaillées lors des accompagnements individuels ou collectifs peuvent faire émerger des problématiques individuelles qui doivent être posées, comprises et traversées (*croyances limitantes, moteurs de personnalité trop forts ou pas assez utilisés*).
- ▶ **Plateforme digitale de recorporation active** : Cette plateforme reprend tous les exercices pratiqués lors de la phase 2 et permet de les ancrer dans le quotidien.
- ▶ Reprise de **tests biologiques** pour mesurer l'évolution du terrain biologique au cours du programme.
- ▶ Reprise de **tests de personnalité** pour mesurer l'évolution de la personnalité au cours du programme.

phase 3

parcours individuel

Accompagnement Post-stage (facultatif)

- ▶ **6 à 10 séances de coaching**
- ▶ **Plateforme digitale d'exercices**
- ▶ **Tests biologiques ou de personnalité à refaire**



Un bilan visio de l'accompagnement post-stage est organisé avec le talent et l'entreprise

parcours collectif

Accompagnement Post-parcours (facultatif)

- ▶ **6 à 10 séances de coaching pour les stagiaires qui en ont besoin**
- ▶ **Plateforme digitale d'exercices**
- ▶ **Tests biologiques ou de personnalité à refaire**



Un bilan visio de l'accompagnement post-parcours est organisé avec les stagiaires concernés et l'entreprise

Accompagnement individuel

phase 1

Diagnostic Prévention Stress

+ Debriefing individuel

Urgence

Diagnostic Personnalité

+ Debriefing individuel

Soutien à la performance

Possibilité de passer les tests biologiques si besoin dans le cadre du soutien à la performance.

Un débriefing est organisé avec le dirigeant ou l'employeur et le talent à l'issue de la phase 1 pour envisager la phase 2.

Actistress se réserve le droit de ne pas lancer la phase 2 si les conditions de réussite du programme ne sont pas réunies.



phase 2

Stage individuel de rectorporation active

- ▶ **Urgence** : 3 x 3 jours (durée de base)
- ▶ **Soutien à la performance** : 1 à 9 jours
- ▶ **Debriefing individuel en fin de stage**

Un point de suivi visio est organisé avec la direction en cours de parcours.

Un débriefing visio global du parcours est organisé avec l'entreprise à la fin de la phase 2 pour faire un bilan et poser d'éventuels besoins complémentaires du talent.



phase 3

Accompagnement Post-stage (facultatif)

- ▶ **6 à 10 séances de coaching**
- ▶ **Plateforme digitale d'exercices**
- ▶ **Tests biologiques ou de personnalité à refaire**

Un bilan visio de l'accompagnement post-stage est organisé avec le talent et l'entreprise.



Accompagnement collectif

Managers ou Leaders

phase 1

Diagnostic Personnalité
+ **Debriefing individuel**

Urgence

Soutien à la performance

Diagnostic Prévention Stress
+ **Debriefing individuel**

Conseillé en urgence

Demandé quand fatigue évidente d'un talent

Debriefing collectif en fin de phase 1

Possibilité de passer les tests biologiques si besoin dans le cadre du soutien à la performance.

Un débriefing est organisé avec l'entreprise et l'équipe à l'issue de la phase 1 pour envisager la phase 2.

Actistress se réserve le droit de ne pas lancer la phase 2 si les conditions de réussite du programme ne sont pas réunies.

phase 2

Parcours Managers ou Leadership

- ▶ *Urgence : 6 journées en 6 ou 7 mois*
- ▶ *Soutien à la performance : 6 journées en 6 à 9 mois*
- ▶ *Debriefing collectif en fin de parcours*

Debriefing individuel sur demande (conseillé)

Des temps courts en visio de débriefing inter-journées sont prévus pour faire le point sur ce qui a été intégré et mis en place par les stagiaires.

Deux points de suivi visio sont organisés avec l'entreprise en cours de parcours.

Un débriefing visio global du parcours est organisé avec l'entreprise à la fin de la phase 2 pour faire un bilan et poser d'éventuels besoins complémentaires.



phase 3

Accompagnement Post-Parcours (facultatif)

- ▶ *6 à 10 séances de coaching pour les stagiaires qui en ont besoin*
- ▶ *Plateforme digitale d'exercices*
- ▶ *Tests biologiques ou de personnalité à refaire*

Un bilan visio de l'accompagnement post-parcours est organisé avec le stagiaires concernés et avec l'entreprise.



⋮ L'accompagnement
INTER-ENTREPRISE
⋮ **ACTI**talent**STRESS**



Il est possible de faire accompagner un ou des talents de votre entreprise dans le cadre d'un programme **INTER-ENTREPRISE**. Cela ne concerne que **le soutien à la performance**. Cette option est utile quand l'entreprise n'a pas assez de collaborateurs clefs pour constituer un groupe intra-entreprise.

Actistress constitue des groupes inter-entreprise homogènes en terme de niveau de responsabilités mais pas en terme de secteurs d'activité.

Merci de nous demander pour de plus amples renseignements.



FORMAT DES FORMATIONS

2 journées
de formation
(dans un intervalle
de 3 mois max)
avec un temps
bilan à mi-parcours
et un temps
bilan à 1 mois de la
seconde journée

DRH

2 journées
d'affilés

L'ACCOMPAGNEMENT ACTItalent**STRESS INTER-ENTREPRISE**

Dirigeants / Cadres dirigeants

Tarif HT : 1 500 €
la journée

Managers / DRH-RRH

Tarif HT : 1 300 €
la journée

L'AMÉLIORATION DE LA PERFORMANCE COLLECTIVE par la méthode Actistress

avant



après

PROGRAMME PARCOURS

Managers/Leadership "Fondations"

Poser les bases humaines et neuro-physiologiques de la préparation au stress du métier et des équipes

JOURNÉES	THÈME DE LA JOURNÉE
Jour 1	<p>Bases physiologiques et sensorimotrices de la préparation au stress du métier</p> <p>Stress aigu / Stress chronique / Boucle sous corticale / Réflexes archaïques / Le stress du Manager/Leader Bande passante sous stress / Variations hormonales, motivation et lucidité / Préparation au stress vs Gestion du stress</p>
Jour 2	<p>Stress, profils de personnalité, compétences émotionnelles et professionnelles</p> <p>L'ennéagramme révèle 9 types de personnalité qui ont tous des irritants spécifiques qui sont autant de sources de stress. Il est essentiel de les connaître.</p> <p>Le bilan d'Intelligence émotionnelle permet de faire un point précis sur les compétences mobilisables pour faire face au stress/ challenge en restant serein avec soi et l'autre</p> <p>Le test du Flow fait un point de fond sur les compétences professionnelles mobilisables dans son métier et celles qui le sont moins.</p>
Jour 3	<p>Le désalignement et la perte d'appuis</p> <p>Le premier effet du stress est de nous désaligner sur tous les plans.</p> <p>Ce désalignement qui est un dérangement majeur est le plus souvent contré de façon uniquement psychologique engendrant une dissonance entre ce que l'on fait et dit pour notre interlocuteur.</p> <p>Comment s'en rendre compte et faire autrement ?</p>

JOURNÉES	THÈME DE LA JOURNÉE
Jour 4	La désorientation <p>Le second effet du stress est de désorienter nos réflexions, nos décisions et nos actions. Comment faire pour rester centré et lucide alors que le stress est à l'œuvre à l'intérieur de notre corps et de notre tête ?</p>
Jour 5	L'altération du rapport à l'espace et au temps <p>Qui ne s'est jamais vu accélérer automatiquement son tempo sous stress, s'emmêler les pinceaux ou se jeter à corps perdu dans chaque projet pour boucler les choses plus vite ? C'est un effet du stress qu'il faut absolument percevoir et corriger car il impacte fortement notre capacité d'adaptation et notre relation à notre écosystème (mise sous pression, non-écoute, comportements robotisés...)</p>
Jour 6	Quelles sont mes valeurs ? <p>Cette dernière journée fait un focus sur tout le travail accompli durant cette première étape du parcours en abordant les valeurs de fond de chaque stagiaire. On entend par valeurs de fond les points d'appuis essentiels qui le font rentrer dans la vie avec confiance, joie et enthousiasme.</p>

*Ces thèmes généraux sont toujours abordés durant le parcours Fondations.
L'organisation proposée dans le tableau sous forme de journées type est en revanche indicative et informative.
Elle peut être modifiée/ajustée en fonction du groupe et des objectifs du groupe.*

Toutes les journées présentent un atelier expérimental somatique qui confronte directement les stagiaires au thème afin qu'ils le vivent dans leurs tripes et leur tête.



contact@actistress.com
actistress.com

