

présentation offre actistress



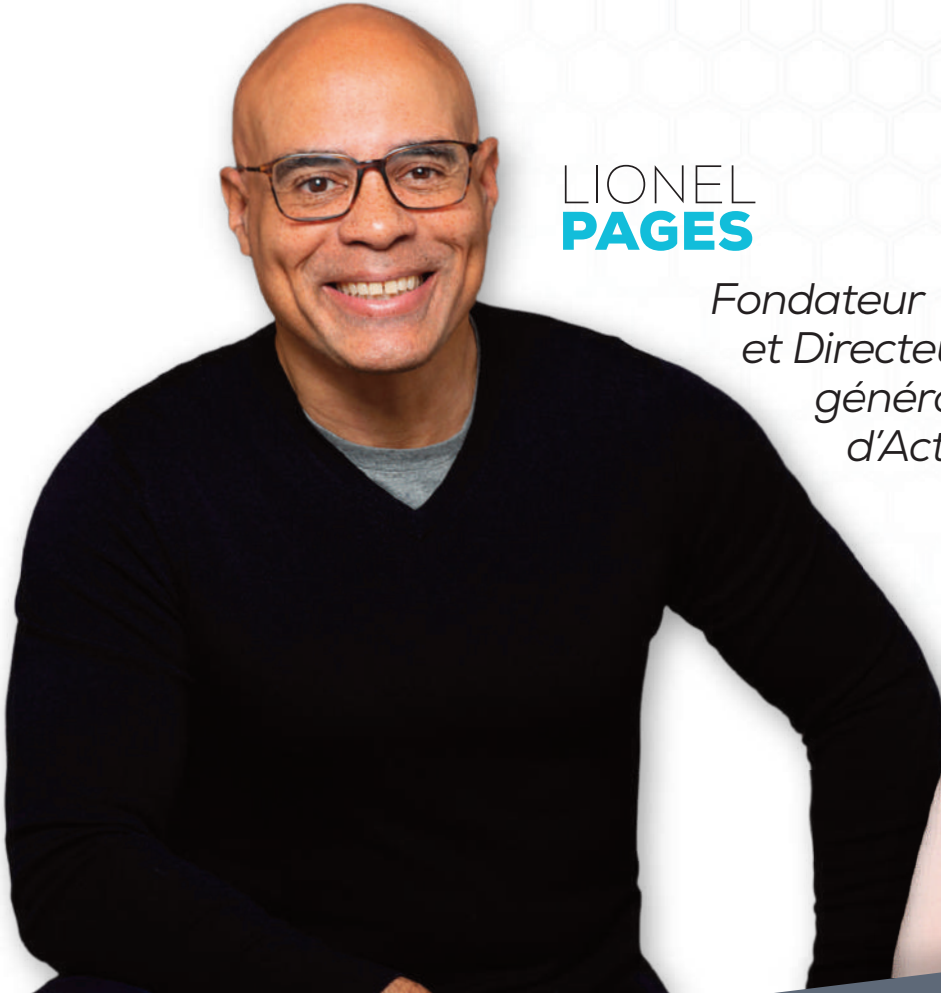
Organisme de
formation **Qualiopi**



**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.

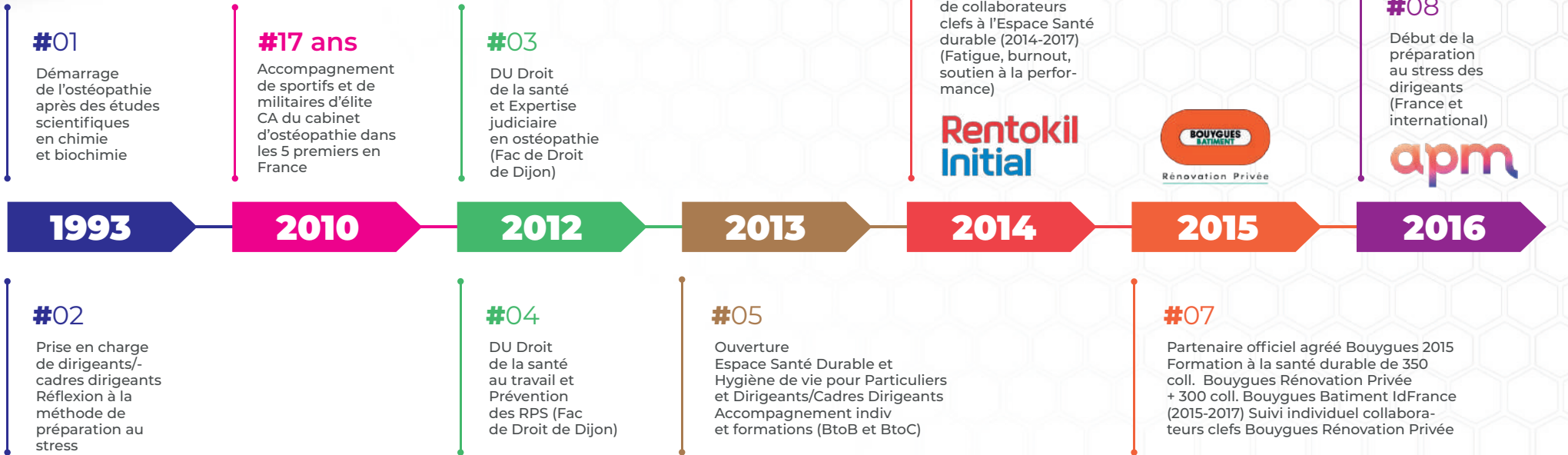


Il ouvre en 2013 avec Stéphanie Jourdan, un centre de remise en forme pour dirigeants/cadres dirigeants orienté Santé durable et bonnes pratiques d'hygiène de vie. En 2016, il est recruté par le plus grand réseau international de formation de dirigeants francophones (APM) en tant qu'expert de la préparation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

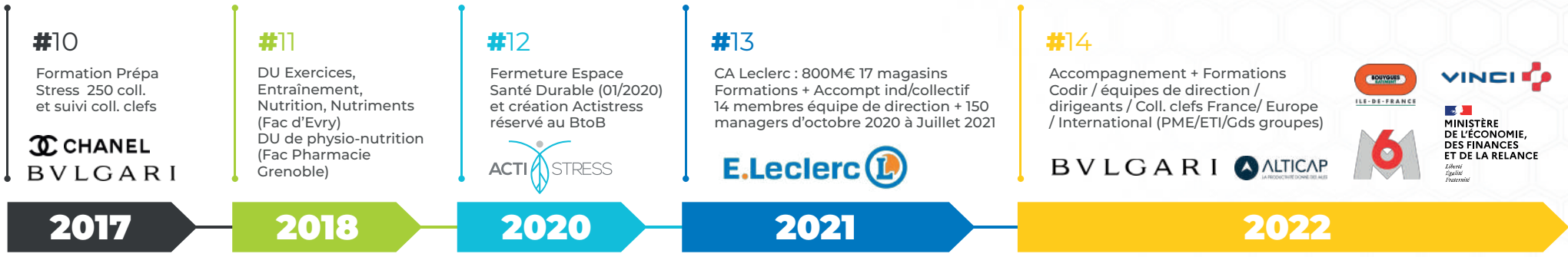
2020 sera le temps de la moisson et verra la création avec Stéphanie Jourdan de la **méthode Actistress — Activer le bon stress**, méthode corporelle de lutte contre le mauvais stress professionnel (stress des équipes et des métiers).

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 recorporation 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 recorporation 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**.



• **LES**
• **FORMATIONS**
• à la préparation
• au stress
• des métiers*

Pour comprendre la nécessité d'une compétence professionnelle de préparation au stress du métier et exploiter plus facilement nos ressources et compétences dans des environnements sollicitants

**Métiers à responsabilités managériales, métiers à challenges élevés, métiers Fonctions support.*



**Pour ne plus confondre
"Gérer le stress de son métier"
et "Subir le stress de son métier",
il faut savoir s'y préparer !**



- ▶ Notre programme de **formations certifiées Qualiopi**[®] est élaboré par une équipe pédagogique pluridisciplinaire.
- ▶ Toutes nos formations sont construites sur une méthode pédagogique alternant apports notionnels, mise en application et analyses réflexives. Notre démarche est active et personnalisée pour tous les participants.
- ▶ Se préparer au stress de son métier pour être confortable sous stress est une compétence professionnelle de base à acquérir et un axe puissant de prévention.
- ▶ Nos formations sont disponibles en intra-entreprise et inter-entreprise.



LES FORMATIONS à la préparation au stress

OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre qu'il existe un bon stress et un mauvais stress dans chaque métier, savoir les reconnaître (selon les métiers) et comprendre comment le mauvais stress s'installe à notre insu.
- ✓ Comprendre comment le bon stress et le mauvais stress affectent notre capacité d'adaptation dans notre métier et combien le mauvais stress nous enlève l'accès à nos ressources à l'inverse du bon stress.
- ✓ Faire la différence entre Gestion du stress et Préparation au stress.
- ✓ Comprendre que le stress est vécu par le système nerveux comme un dérangement sensoriel et moteur et qu'il est possible de préparer le système nerveux à ce dérangement.
- ✓ Apprendre à évacuer en profondeur le mauvais stress et savoir le transformer en bon stress ou en no stress par la préparation au stress.

PRÉPARATION MÉTIERS À RESPONSABILITÉS MANAGÉRIALES

DISPONIBLES EN
INTRA entreprise
INTER entreprise

Codir / Comex / Fonctions de direction

Jusqu'à 12 personnes

Durée : 2 jours

Tarif HT : 6 500 €
la journée

LA FORMATION
à la préparation au stress

MÉTIERS À RESPONSABILITÉS MANAGÉRIALES

Les métiers à responsabilités managériales imposent de savoir s'adapter de plus en plus à des situations incertaines et imprévisibles en restant lucide, ouvert et en **maintenant un management / relationnel de qualité** avec ses collaborateurs.

Cela nécessite un système nerveux qui reste agile (capacité à la remise en cause et en questions), qui présente une forte capacité à traiter des sujets différents (bande passante élevée) et qui peut récupérer rapidement.

Cela nécessite enfin de bien se connaître humainement pour ne pas impacter les collaborateurs par son propre stress dans les périodes de tension élevée ou d'incertitudes.

Managers

Jusqu'à 12 personnes

Durée : 2 jours

Tarif HT : 5 500 €
la journée

Plateforme digitale post-formation jusqu'à 12 personnes - Tarif HT : 900 €

Debrief formation en visio à 1 mois - Tarif HT : 500 €



**Equipe commerciale, Equipe marketing,
Equipe finance, Equipe produit/recherche
Equipe informatique**

Jusqu'à 12 personnes

Durée : 1 jour

Tarif HT : 5 500 €

LA FORMATION
à la préparation au stress

Plateforme digitale post-formation jusqu'à 12 personnes - Tarif HT : 900 €

Debrief formation en visio à 1 mois - Tarif HT : 450 €

MÉTIERS À CHALLENGES ÉLEVÉS

Les métiers à challenges élevés nécessitent une préparation spécifique au stress que génère la conquête d'objectifs chiffrés élevés ou la réalisation fréquente / sur des temps courts de projets ambitieux .

Ces métiers favorisent l'installation d'un stress chronique important si on ne sait pas récupérer vite, évacuer les frustrations et gérer son engagement.

Ils imposent de bien comprendre la différence entre gestion du stress et préparation au stress sous peine d'épuisement et de recours excessifs aux compensations (*alcool, cigarettes, repas trop lourds, junk food, arrêt du sport...*).



PRÉPARATION MÉTIERS FONCTIONS SUPPORT

Services Support

Jusqu'à 12 personnes

Durée : 1 jour

Tarif HT : 5 500 €

LA FORMATION
à la préparation au stress

Plateforme digitale post-formation jusqu'à 12 personnes - Tarif HT : 900 €

Debrief formation en visio à 1 mois - Tarif HT : 450 €

MÉTIERS FONCTIONS SUPPORT

Les métiers Fonctions support nécessitent d'être préparés spécifiquement au stress digital et postural (*station assise prolongée devant un écran*) et de savoir mobiliser fortement dans la durée son attention/ concentration, ses ressources cognitives et psycho-émotionnelles (*traitement de demandes multiples et urgentes provenant de services très différents*).



LES FORMATIONS EN INTER-ENTREPRISE

Dirigeants / Cadres dirigeants

Tarif HT : 1 500 €
la journée

Managers / DRH-RRH

Tarif HT : 1 300 €
la journée

LES FORMATIONS EN INTER-ENTREPRISE

Il est possible d'intégrer un ou des collaborateurs clefs de votre entreprise à une formation **INTER-ENTREPRISE** dispensée par Actistress. Ces formations inter-entreprise concernent les **Métiers à responsabilités managériales** (Métier 1), les **Métiers à challenges élevés** (Métier 2) ou les **Métiers Fonctions Support** (Métier 3).

Actistress a déployé enfin une formation exclusivement réservée au DRH et RRH.

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.

Plateforme digitale post-formation - Tarif HT : 250 € / collaborateur

Debrief formation en visio à 1 mois - Tarif HT : 250 € / collaborateur

FORMAT DES FORMATIONS

MÉTIER 1, 2 ET RH

2 journées
de formation espacées
de 2 mois max
avec un temps bilan
à mi-parcours et un
temps bilan à 1 mois
de la seconde journée

MÉTIER 3

1 journée
de formation et un
temps bilan à 1 mois



contact@actistress.com
actistress.com

