

**durée**



1 heure

**coût**



2 à 5 séances :  
180 € HT / séance

6 à 9 séances :  
150 € HT / séance

à partir de 10 séances :  
120 € HT / séance

## LE COACHING INDIVIDUEL À LA RECORPORATION ACTIVE EN VISIO



Le coaching individuel à la reincorporation active en visio propose des exercices de base qui permettent de reprendre le contrôle du système nerveux, de le calmer et de le rendre moins stressable et plus agile au quotidien

### **PUBLIC**

Toute personne souhaitant apprendre à se désaturer nerveusement rapidement et être plus confortable dans des situations incertaines ou challengeantes

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

1 personne

### **PRÉREQUIS**

Pas de prérequis spécifiques

La reincorporation active étant une méthode corporelle, merci de nous informer de toute situation particulière pouvant influencer sur la méthode

### **OBJECTIFS**

Le coaching individuel à la reincorporation active est le complément corporel du coaching professionnel individuel. Il développe la compétence professionnelle de préparation au stress des métiers

L'acquisition de cette compétence professionnelle aide à concilier performance opérationnelle et santé durable dans des situations de forts challenges

Il permet au coaché d'évacuer en profondeur le stress accumulé en profondeur et d'être moins perméable au stress au quotidien

### **OBJECTIFS OPÉRATIONNELS**

- Découvrir et pratiquer les mouvements de la reincorporation active qui prépare le système nerveux au dérangement fort causé par le mauvais stress

# LE COACHING INDIVIDUEL À LA RECORPORATION ACTIVE

EN VISIO



## CONTENU

- ▶ La méthode de la recorporation active
- ▶ Les 4 familles de mouvements intentionnels complexes de la recorporation active
- ▶ Pratique des mouvements

## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Exercices corporels tutorés
- ▶ Moyen pédagogique : Caméra pour visio

## DÉLAI D'ACCÈS

Pour toute demande, nous nous engageons à vous apporter une réponse dans les 72 heures (jours ouvrés)

## ACCESSIBILITÉ

Nous prenons en compte les situations de handicap au cas par cas et adaptons nos prestations pour permettre à chacun de suivre nos formations  
Ainsi, conformément à la loi accessibilité, tous les sites de formation sont accessibles aux personnes en situation de handicap  
Concernant les examens/évaluations, d'éventuels aménagements particuliers peuvent également être proposés  
Il est recommandé de nous informer de votre situation dès votre inscription  
Pour toute information supplémentaire veuillez contacter notre référente handicap  
Melissa PAGES : [melissa.pages@actistress.com](mailto:melissa.pages@actistress.com)