

LA JOURNÉE EXTRA-ORDINAIRE

durée



7h00

(pauses incluses,
hors pause déjeuner)

coût



5 500 € HT
par atelier

Sur devis
pour les groupes
plus importants



Cette journée intelligente de cohésion d'équipe fait vivre aux collaborateurs de façon ludique et joyeuse comment le mauvais stress dérange le système nerveux et comment ils peuvent se protéger de ce dérangement en s'y préparant par la recorporation active (activation du bon stress)

PUBLIC

Tous les collaborateurs souhaitant améliorer leur capacité d'adaptation au stress

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

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

OBJECTIFS DE FORMATION

Comprendre dans le détail comment le mouvement corporel :

- Peut aider le système nerveux, dans des contextes de fort challenge à s'adapter plus facilement (mieux réfléchir, mieux décider, agir plus facilement et obtenir avec fierté et joie les résultats poursuivis)
- Aide à faire collaborer efficacement les 3 cerveaux (cortex, cerveau limbique et cerveau reptilien)

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Comprendre la boucle d'adaptation et ses 4 étapes (La réflexion, la décision, l'action et l'obtention)
- ▶ Comprendre le lien entre capacité d'adaptation et alignement des sphères posturale, émotionnelle, cognitive et psychologique
- ▶ Comprendre comment le stress impacte spécifiquement les sphères posturale, émotionnelle, cognitive et psychologique
- ▶ Comprendre comment le mauvais stress altère la capacité d'adaptation

NOTE IMPORTANTE

(sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs
les frais de déplacement
(transports, hébergement,
repas, collations)
des formateurs
ou des collaborateurs,
la location de la salle

- ▶ Comprendre comment le bon stress améliore la capacité d'adaptation
- ▶ Apprendre individuellement et en groupe les exercices qui limitent le dérangement causé par le mauvais stress

CONTENU

- ▶ La boucle d'adaptation :
 - Comment je réfléchis
 - Comment je décide
 - Comment j'agis
 - Comment j'obtiens sous stress
- ▶ L'amélioration ou l'altération de la boucle d'adaptation par le bon ou mauvais stress
- ▶ L'ajustement ou l'altération de l'alignement des sphères posturale, émotionnelle, cognitive et psychologique par le stress (bon ou mauvais) : analyse de profils de personnalité
- ▶ Pratique d'exercices de recorporation active pour activer le bon stress et faire face au dérangement causé par le mauvais stress
- ▶ Pratique du mime des postures associées au bon stress et mauvais stress

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Formation en présentiel
- ▶ Alternance entre méthode démonstrative, interrogative et active
- ▶ Plateforme digitale post-atelier (coût supplémentaire)
- ▶ Moyen pédagogique : espace adapté à la pratique d'exercices physiques

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Questionnaire de satisfaction

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