

## LES CAPSULES APPRENANTES COURTES EN VISIO LIVE

### durée



3h45

Cinq séances de 45 mn  
(30 mn d'apports  
et 15 mn d'échanges)

### coût



950 € HT / capsule

(soit 4750 € HT pour  
les 5 capsules).

#### PUBLIC

Tous les collaborateurs souhaitant mieux comprendre le stress, ses effets et les bonnes pratiques pour s'en protéger

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS

Jusqu'à 15 personnes

#### PRÉREQUIS

Pas de prérequis spécifiques

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

#### OBJECTIFS

- ▶ Comprendre ce qu'est le stress, le bon stress comme le mauvais
- ▶ Comprendre les effets du stress sur le système nerveux, le corps, les émotions et la sphère psychologique
- ▶ Comprendre pourquoi et comment il faut se préparer au stress plutôt que de seulement savoir le gérer

#### OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- ▶ Différencier les différents types de stress
- ▶ Connaitre les signes objectifs de l'installation du mauvais stress
- ▶ Connaitre les bonnes pratiques corporelles pour se protéger et évacuer le stress numérique
- ▶ Comprendre comment se nourrir pour mieux se préparer au stress
- ▶ Découvrir combien le corps et la rectorporation active peuvent nous aider à améliorer notre capacité d'adaptation face aux situations à forts challenges

#### CONTENU

##### ▶ 1 / La réaction générale de stress

Le stress est une réaction biologique permettant d'améliorer notre capacité d'adaptation aux situations à forts challenges. Elle est donc très utile. La vraie question est de savoir à quel moment elle devient toxique pour notre corps et notre tête...

#### 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

► **2 / Les comportements caractéristiques du mauvais stress**

Il est assez rare de se jeter spontanément sur les brocolis pour se calmer quand on est stressé. On préfère le gras, le salé et le sucré. Prenons le temps de comprendre pourquoi et d'aller à la recherche d'autres comportements caractéristiques...

► **3 / Comprendre le stress numérique et apprendre les pratiques corporelles qui l'évacuent**

Combien d'entre nous ont du mal à couper nerveusement le soir et à récupérer quand la journée a été intense et s'est déroulée principalement devant un écran ?

► **4 / Quelles alimentation et bonnes pratiques d'hygiène de vie pour favoriser le bon stress ?**

On peut accentuer ou diminuer les effets du mauvais stress sur la tête ou le corps selon ce que l'on mange.

► **5 / Se préparer nerveusement au stress de son quotidien grâce à la recorporation active pour moins subir le mauvais stress**

Il existe des exercices corporels simples qui permettent d'augmenter notre capacité d'adaptation aux situations challengeantes afin d'être moins « stressable ».

**MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES**

Formation à distance en mode synchrone  
Temps questions/réponses avec le formateur

**MODALITÉS D'ÉVALUATION**

- Quizz d'autodiagnostic
- 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