



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
- ▶ Connaître les signes objectifs de l'installation du mauvais stress
- ▶ Connaître 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