



## LE STAGE INDIVIDUEL D'ACCOMPAGNEMENT À LA PERFORMANCE DURABLE

### lieu

Centre Actistress

7 rue des Galons  
92190 Meudon

### durée

De 3 à 9 jours

8 heures par jour  
pauses incluses  
(horaires indicatifs  
9h30-17h30)

### coût

A partir  
de 5 550€ HT  
les 3 jours

A partir  
de 7 200€ HT  
les 4 jours

A partir  
de 11 500€ HT  
les 9 jours

Les pauses collation  
et déjeuner sont inclus

#### PUBLIC

Dirigeant, manager ou collaborateur clef souhaitant se préparer nerveusement aux challenges de son quotidien dans un contexte de performance opérationnelle durable

#### PRÉREQUIS

Avoir réalisé au moins un Diagnostic Personnalité individuel et avoir été accepté par Actistress en phase 2

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

#### OBJECTIFS

Ce stage entraine le système nerveux au stress des futurs challenges de façon totalement sécurée.

Cette approche qui est la spécificité d'Actistress permet au stagiaire d'avoir un feedback immédiat sur sa capacité à faire face au stress, ses limites, ses points forts et ses axes de progression pour une adaptation plus "confortable". Il en ressort avec une connaissance accrue de lui-même.

Le stage transmet enfin les routines corporelles essentielles pour désactiver le mauvais stress professionnel, mieux récupérer et garder une bonne capacité de réflexion, de décision et d'action sous stress

L'objectif final est de savoir transformer le **mauvais stress** en **bon stress** ou **no stress**

#### NOTE IMPORTANTE (sauf informations contraires)

Non inclus dans nos tarifs  
les frais de déplacement  
(transports, hébergement,  
dîner) des participants.

## CONTENU

Stage dans les locaux du centre Actistress alternant les ateliers de recorporation active, les temps d'apprentissage théorique de la méthode Actistress, les temps de coaching professionnel et de debriefing. Il est possible que des séances en petits groupes (2 à 3 personnes) soient proposées occasionnellement pour travailler un besoin spécifique

## DÉROULÉ

Dans le cadre de la prise en charge d'un collaborateur clef, des points de suivi avec sa direction sont organisés pendant le stage individuel d'accompagnement à la performance durable

Un débriefing final est réalisé. Il permettra de faire un point exhaustif sur les acquis réalisés et les points restants éventuels à nourrir ou à renforcer (coaching professionnel, examens biologiques, stages complémentaires, accompagnement digital à la recorporation active)

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▶ Quizz d'auto-évaluation des connaissances transmises
- ▶ Débriefings de fin de journée et post blocs
- ▶ Questionnaire de satisfaction

## MODALITÉS LÉGALES

Toutes les actions menées par Actistress auprès d'un client (tests réalisés durant la phase diagnostic, données extraites des tests, informations personnelles collectées tout au long du stage ou du coaching) sont protégés par la confidentialité du partage de données et d'informations.

Cette dernière est encadrée par un contrat spécifique par participant. Pour un collaborateur adressé par une entreprise, ce contrat est signé entre l'entreprise, le collaborateur et Actistress (contrat tri-partite)