

LE STAGE INDIVIDUEL SORTIE DE L'URGENCE

lieu 

Centre
Actistress

7 rue des Galons
92190 Meudon

durée 

Stage sur 9 jours
(3 x 3 jours)

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

coût 

A partir de
11 500 € HT

Les pauses collation
et déjeuner sont inclus

PUBLIC

Dirigeant, manager ou collaborateur clef marquant des signes de fatigue professionnelle ou d'épuisement

PRÉREQUIS

Avoir réalisé un diagnostic Prévention Stress 360° individuel et avoir été accepté par Actistress en phase 2

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

OBJECTIFS

Le stage Sortie de l'urgence poursuit deux objectifs synergiques :

- ▶ Le réveil et la stimulation d'un ensemble de fonctions physiologiques / zones anatomiques impactées par l'exposition au stress chronique prolongée et la saturation nerveuse résultante. Cet impact a des conséquences physiques, cognitives, psycho-émotionnelles et comportementales. Il empêche tout processus de récupération nerveuse rapide et profonde s'il n'est pas traité spécifiquement par la reincorporation active
- ▶ L'explication détaillée des mécanismes comportementaux et psycho-émotionnels qui ont conduit à l'installation de la fatigue profonde. Cet axe de travail évite les rechutes et permet d'installer les bases comportementales d'une santé et d'une performance durable

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

La spécificité des stages Sortie de l'urgence d'Actistress est de permettre une prise de conscience très rapide des réactions inadaptées face au mauvais stress qui ont pu conduire à l'accumulation de la fatigue de fond.

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)