

Etre efficace en situation de stress

Dynamique motrice et cérébrale®

Pour qui : toutes personnes exposées au stress professionnel et qui souhaitent gagner en efficacité dans ces situations ou retrouver plus rapidement et durablement calme et de sérénité

Prérequis : aucun

Durée : Trois jours (21 heures en présentiel)
Timing conseillé : 2 jours consécutifs + 1 journée un mois après

Tarifs : devis sur demande

Lieux et dates : à déterminer en fonction de vos besoins
Personnes en situation de handicap, nous contacter

Objectifs de formation

- Comprendre son processus physique et mental vis-à-vis du stress
- Identifier les facteurs de stress spécifiques à son système de fonctionnement « naturel »
- Faire appel à ses ressources individuelles pour lâcher prise
- Récupérer rapidement
- Trouver sa stratégie personnelle de gestion du stress dans la durée

Points forts et approche pédagogique

Axel Conseil propose une nouvelle approche concrète de la gestion du stress qui utilise pleinement le lien physique et cérébral.

La formation repose sur l'approche des préférences motrices et cérébrales. Cet outil de connaissance de soi complètement novateur s'appuie sur plus de 30 années d'expérience et d'expertise dans l'accompagnement collectif et individuel de sportifs, d'entraîneurs de Haut Niveau et de Managers.

Ce concept innovant prend en compte la personne en combinant les 3 dimensions fondamentales de tout individu et indissociables dans la gestion du stress

- Le corps (la motricité, les façons de se mettre en mouvement)
- Les émotions (l'impact du contexte sur la personne)
- Le mental (les ressources cognitives)

Des tests de motricité (remplaçant les tests écrits de connaissance de soi) permettent d'identifier chez chaque participant les systèmes liés aux trois dimensions citées ci-dessus afin de les transformer en leviers de gestion du stress.

Ces tests sont pratiqués en salle, sans difficulté ni condition particulière.

La pédagogie interactive permet de nombreux échanges et partages d'expériences.

Des séquences vidéo permettent d'illustrer.

Les mises en situation et les exercices tout au long de la formation permettent d'expérimenter et ancrer les bonnes pratiques

Remise à chaque participant :

- D'un dossier personnel de connaissance de soi
- D'un dossier récapitulatif de l'animation
- D'un guide pratique. Ce guide reprend les éléments essentiels de la formation, ces éléments sont associés à des exercices pratiques à mettre en œuvre en situation professionnelle. Il permet d'assurer la continuité de la formation, d'évaluer les résultats dans le temps et de réajuster sa stratégie personnelle de gestion du stress.

Évaluation de la formation

Evaluation de la satisfaction

- Questionnaire d'évaluation à chaud de la formation
- Débriefing de la session à froid avec l'organisateur (rendez-vous téléphonique)

Evaluation des acquis

- Quizz et questionnaires
- Cas pratiques

Programme

1. Comprendre le stress
2. Identifier et comprendre son processus physique et cérébral vis-à-vis du stress
Exercices pratiques
3. Identifier les trois phases de son processus d'adaptation au stress
Exercices pratiques
4. Pratiquer le lâcher prise physique et cérébral pour revenir plus rapidement à l'équilibre
Exercices pratiques
5. Identifier et comprendre son processus mental vis-à-vis du stress
6. Lâcher prise mentalement pour retrouver durablement calme et de sérénité
Exercices pratiques
7. Définir sa stratégie personnelle pour rester performant en situation de stress

Programme détaillé sur demande

Prestataire enregistré sous le numéro : 23760371276 auprès du préfet de la région Normandie (DIRECCTE) TVA intracommunautaire FR94444036313 00013.
Datadocké.
