



« C'est simple, rapide, cela a des répercussions importantes. Prend peu de temps et en fait gagner plein !
 Je me surprends moi-même de certaines réactions. » Marie Anne B. Assistante

Pour qui ?

- Dirigeant, Chef de service, Cadre, RH, agent de maîtrise, employé qui souhaitent optimiser et pérenniser ses performances en toutes circonstances par des méthodes pratiques applicables à son quotidien professionnel.

Prérequis

- Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Les objectifs pédagogiques

- Mieux percevoir les priorités, améliorer la prise de décision et la créativité.
- Gagner en efficacité et en performance.
- Elargir son champs de vision, gagner en réflexion, en pensée claire et stratégique.
- Améliorer ses capacités aux changements.
- Être en pleine possession de ses moyens lors de situations de stress, de conflits.
- Retrouver et optimiser son potentiel d'énergie.
- Stimuler ses émotions positives, sources de motivation.
- Améliorer le relationnel et la communication
- S'affirmer positivement dans ses relations. Dominer les conflits.
- Mobiliser ses énergies pour être serein et efficace au quotidien.



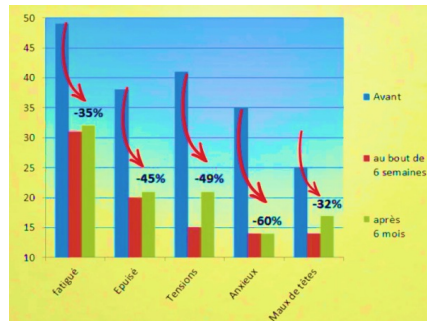
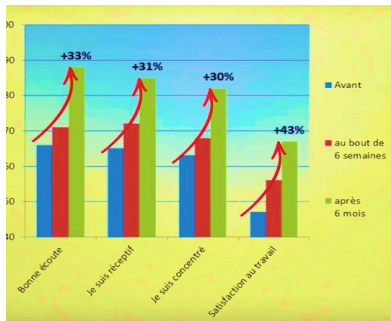
- Performances augmentées
- Impacts du stress maîtrisés
- Communication améliorée
- Tensions physiques réduites
- Maladie en baisse
- Economies réalisées.

« Je m'énerve moins, j'ai de meilleures relations j'utilise mieux mon énergie, j'anticipe plus et je sais rester performant sous pression. »

Gilles G. Responsable de Production

Les points forts

- Méthode basée sur des techniques accessibles et performantes, issues des recherches dans le domaine des neurosciences.
- Utilisation d'un logiciel de biofeedback qui permet de visualiser le niveau de stress en temps réel et de voir l'effet des techniques utilisées.
- Application sur des situations concrètes.
- Animateur expert en prévention santé apporte son expérience.
- Mesure des progrès obtenues par l'analyse des résultats entre le pré et post test.
- Acquisition de savoir-être et de savoir-faire.



Figures: Données personnelles et organisationnelles avant et après le programme sur 1400 employés de différentes entreprises.

Programme

1 Présenter la démarche, établir l'état des lieux du ressenti émotionnel

- Évaluer l'impact du stress sur notre niveau d'énergie, nos projets et nos performances.
- Diagnostiquer ses niveaux de stress et ses émotions..
- Savoir évaluer son niveau de stress et ses impacts sur notre physique, nos émotions et notre intellect.

2 Réduire l'impact négatif du stress

- Augmenter son potentiel d'énergie. Diminuer l'impact de la fatigue.
- Explication de l'épuisement au travail : le Burn-out.
- Etre à l'aise en situation de stress. Apprendre à réduire son impact négatif en toute occasion et gommer ses effets.

3 Renforcer sa stabilité émotionnelle

- Rester calme et canaliser ses émotions.
- Garder ses performances dans les situations stressantes.

4 Maintenir ses acquis dans le temps

- Les bénéfices visibles : prise de conscience des faits et du ressenti des personnes, capacité à rester calme et performant en toute situation, capacité à travailler au bon rythme, sans fatigue.

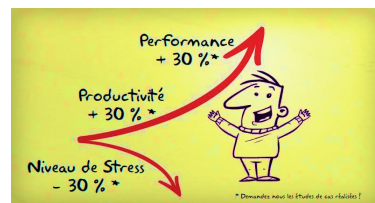
5 Résoudre les problèmes, les obstacles et mettre en œuvre les changements nécessaires.

- Trouver la juste distance par rapport à une situation.
- Elargir votre perception face à un problème varier les points de vue. Trouver ou créer des solutions et des actions alternatives simples et innovantes.
- Savoir calmer, recadrer, répondre à une personne agressive sans se laisser envahir.

6 Utiliser les méthodes avec des études de cas, dans les situations vécues au quotidien.

- Augmentation des capacités cognitives : réflexion, pensée plus claire, résolution de problème, augmentation de la mémoire.

« Par rapport aux formations sur la gestion du stress et l'intelligence émotionnelle que j'avais déjà suivies, on ne reste pas qu'au niveau de la compréhension intellectuelle, on est dans le concret, on travaille sur ses propres situations de stress et on mesure ses progrès »
 Florence G Responsable de service clients



Démarche générale

- Formation individuelle, de préférence en dehors du cadre de travail. 6 séances hebdomadaires de deux heures.

Investissement imputable sur votre plan de formation ou sur le DIF :

- Nous consulter pour un devis.

«Maîtrisez les techniques innovantes, éprouvées et utilisées par les pilotes de chasses et les sportifs de haut niveau, pour bien gérer votre stress et être plus performant »