



En partenariat avec
AVENTURE KAKI



MAK05-BIEN ETRE ET GESTION DU STRESS

*NATURE DE L'ACTION (article L 6313-1 du Code du Travail)
Action de développement des compétences des salariés*

COHESION D'EQUIPE

Savoir gérer le stress et gagner en bien-être

PUBLIC CONCERNE :

Salariés, Managers et dirigeants de tous corps de métiers et professions.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, chaque stagiaire sera capable de :

- Gérer son stress au sein de l'entreprise
- Retrouver et garder son calme face à la gestion du temps • Se sentir bien avec soi et son corps

PRE-REQUIS

Aucun.

DUREE DE CETTE SESSION DE FORMATION

Programme sur 1 jour soit 7heures en formation.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

La formation se déroule en deux temps :

1er temps : ½ journée

- S'ancrer dans son corps par l'esprit, afin d'avoir accès à ses ressources
- Les postures et les mouvements pour faire évacuer les douleurs physiques du stress et de la fatigue

2ème temps : ½ journée

- Gestion du temps = gestion du stress. Comment revenir à l'instant présent.
- Les 5 éléments de la médecine traditionnelle chinoise pour révéler ses capacités



En partenariat avec
AVENTURE KAKI



MAK05-BIEN ETRE ET GESTION DU STRESS

***NATURE DE L'ACTION (article L 6313-1 du Code du Travail)**
Action de développement des compétences des salariés*

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES et d'ENCADREMENT

- La formation est optimale entre 3 et 10 participants.
- Instauration des règles de fonctionnement communes.
- Formation en salle avec vidéo projecteur, paper-board ou tableau blanc.
- Séquences en extérieur, en zone naturelle balisée et délimitée.
- Apports théoriques et pratiques en lien direct avec les attentes des stagiaires
- Exercices concrets applicables immédiatement
- Remise aux apprenants d'une fiche mémo-technique
- Formation dispensée par deux experts :
 - Luc LLEDO, Responsable de la formation des militaires de la gendarmerie, formateur en intervention professionnelle, dans la gestion de situation dégradée et en secourisme.
 - Hélène VUE, Formatrice en intervention professionnelle, ex officier -cadre en gendarmerie, coach en développement personnel et management.

SUIVI ET EVALUATION

- Questionnaire de recueil des attentes en amont de la formation
- QCM (validation des notions vues) + Questionnaire d'évaluation « à chaud »
- Questionnaire d'évaluation « à froid »
- Prise de Rendez-vous de validation des acquis et mise en pratique 3 mois après la formation.
- Feuille d'émargement
- Délivrance d'une attestation de fin de formation.

DELAI ET MODALITES D'ACCES

- Programmation de session de formation dans un délai d'un mois après la validation de la proposition commerciale.
- Formation accessible aux personnes à mobilité réduite sur les sites de formation sélectionnés par TALENT SUPPORT. Accès sous responsabilité de l'entreprise demandeuse lors de sessions en intra-entreprise.



En partenariat avec
AVENTURE KAKI



MAK05-BIEN ETRE ET GESTION DU STRESS

NATURE DE L'ACTION (article L 6313-1 du Code du Travail)
Action de développement des compétences des salariés

INVESTISSEMENT

Coût de ce module de formation :

SESSIONS INDIVIDUELLES ET INTER ENTREPRISES :

1100 €HT par participant et par jour (7H00).

SESSIONS INTRA-ENTREPRISES (groupes de stagiaires d'une même entreprise et de même niveau) :

2500 €HT par jour de formation de 3 à 8 participants inclus.

4000 €HT par jour de formation de 9 à 15 participants inclus.