

Prérequis : Aucun

Objectifs

Gagner en qualité de vie au travail et au quotidien.

Identifier les mécanismes de stress en entreprise et apprendre à maîtriser la pression.

Comprendre les émotions pour savoir les gérer au quotidien.

Favoriser l'activation de ses capacités et le développement de ses compétences professionnelles (savoir, savoir-faire et savoir-être).

Durée : 2 jours, soit 14 heures

Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement possibles

Alternance d'apports méthodologiques et d'exercices pratiques. Travail sur situations vécues et rapportées par les participants. Mises en situation et accompagnements personnalisés. Formateurs expérimentés dans ce domaine.

Évaluation pédagogique

Questionnaire de validation des acquis à l'entrée et à l'issue de la formation

Moyens de suivi de l'exécution de la formation

- Feuilles d'émargement
- Attestation de fin de stage

Prix forfaitaire intra-entreprise :

1680€ H.T

(pour groupe jusqu'à 10 personnes maximum)

Prise en charge OPCO à déduire

Formateurs

Kinésologue, 10 ans d'expérience

Hypnothérapeute, 6 ans d'expérience

Public concerné

Toute personne désirant découvrir et s'approprier des techniques simples et efficaces pour transformer son stress en une ressource productive afin d'améliorer son efficacité en entreprise et gérer ses émotions pour favoriser son bien-être au quotidien.

Programme de la formation

1 - Reconnaître le stress grâce aux outils de kinésiologie

Identifier les sources de son stress au travail. Reconnaître les conséquences des émotions dans son corps. Prévenir les différentes manifestations du stress et des émotions pour enrichir ses capacités d'adaptation.

2 - Expérimenter et s'approprier des méthodes pratiques

La régulation émotionnelle par différents outils tels que le contact fronto occipital, des techniques de respirations et de recentrage. La transformation du stress limitant en ressource créatrice.

3 - Comprendre les émotions et leurs intentions grâce à l'hypnose

Accueillir ses émotions pour y répondre de manière appropriée. Se programmer à l'atteinte de ses objectifs efficacement. Booster sa confiance et son assertivité pour favoriser les échanges constructifs et augmenter son efficience.

Philosophie de la formation

Apprendre, expérimenter et s'approprier des techniques agissant directement sur le corps et l'esprit pour (r)établir un bien-être au travail, utiliser pleinement ses capacités et contribuer à des interactions constructives. C'est un travail sur soi qui se répercute sur les autres et sur tout l'écosystème de l'entreprise pour gagner en productivité.

« L'alliance de la kinésiologie et de l'hypnose thérapeutique encore faut-il les pour accroître la qualité de vie au travail. »

L'ordre de ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Lors de son déroulement, il pourra être adapté en fonction des besoins des bénéficiaires.

Si un participant est en situation de handicap, merci de nous en informer avant toute inscription et au moins quinze jours avant la formation afin que nous puissions prendre les dispositions nécessaires à l'accueil qui lui est dû.