

Formation Gérer son stress et son énergie



Formation disponible en présentiel ou en distanciel, en groupe ou en individuel.



Formation complète : 1 jours de formation

Prix **inter** : 400€ H.T Forfait **intra** 650€ H.T
(Financements possibles.)

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui ?

- Dirigeants et indépendants (TPE/PME)
- Managers et responsables d'équipe
- Référents RH



Prérequis :

Aucun prérequis particulier.

Diriger ou manager demande de l'énergie. Apprenez à reconnaître votre stress, à le réguler et à préserver votre énergie sur la durée.

PROGRAMME

AVANT

- Positionnement : vos sources de stress et de fatigue.

PENDANT

1) Comprendre son stress

- Mécanismes, signaux, déclencheurs.

2) Réguler sur le moment

- Techniques simples de respiration et de recentrage.

3) Préserver son énergie

- Rythme, récupération, limites.

4) Prévenir l'épuisement

- Repérer les signaux et ajuster avant la rupture.

- Plan d'action 30 jours et suivi.
- Auto-évaluation de la posture managériale.



Objectif de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress
- Réguler son stress sur le moment
- Préserver son énergie
- Prévenir l'épuisement



Modalités d'évaluation

- Avant : positionnement et auto-évaluation.
- Pendant : mises en situation, évaluation formative et feedback.
- Fin : validation des livrables et auto-évaluation finale.
- Satisfaction : questionnaire à chaud.



Intervenants

Formation animée par un formateur consultant expert en développement personnel et communication, avec une solide expérience terrain.



Points forts de la formation

- Des techniques simples et concrètes
 - Adapté à la pression du dirigeant
- Un mieux-être durable



QUALITÉ DE FORMATION

Formation certifiée Qualiopi, prise en charge possible le jusqu'à 100%



QUALITÉ DE FORMATION

Nous étudions toutes les situations de handicap et mettons en place, lorsque cela est possible, les aménagements pédagogiques et organisationnels nécessaires (contact en amont).