

PERFORMER SANS S'ÉPUISER OU COMMENT STIMULER SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES POUR RETROUVER UNE ÉNERGIE DURABLE ?



Objectifs de la formation :

- Identifier ses ressources physiques, mentales et motivationnelles pour booster son énergie et son envie d'agir
- Savoir pratiquer au quotidien des activités dynamisantes

Bénéfices :

- Mieux se connaître et renforcer la confiance en soi
- S'appuyer sur ses ressources pour mieux gérer les situations difficiles
- Développer sa résilience

4 modules
de 2h00 en
classe
virtuelle



Contenu :

Réalisée en distanciel, cette formation comprend 4 modules de 2 heures en classe virtuelle (formation distancielle synchrone). Un bilan de 30 minutes est prévu en fin de cursus.

Module 1 : Déstresser	2 heures en distanciel	> Identifier les mécanismes du stress et apprendre à mieux le gérer par la gestion des modes mentaux (mode automatique/mode adaptatif) : gérer le stress par des exercices cognitifs et corporels
Module 2 : Dynamiser ses motivations	2 heures en distanciel	> Identifier ses motivations durables – « Chasse au Trésor » > Découvrir comment les nourrir dans ses activités
Module 3 : Dépollution mentale	2 heures en distanciel	> Diminuer l'impact de ses réactivités > Gérer les émotions négatives telles que la culpabilité, l'anxiété, la rancœur...
Module 4 : Mise en action	2 heures en distanciel	> Compléments pratiques (sommeil, nutrition, activité physique, relaxation, yoga, cohérence cardiaque, méditation) > Engagement à pratiquer les techniques et plan d'action individuel



Public :

Tout professionnel.



Validation des acquis :

Quizz sous forme de QCM en fin de module 4



Tarif :

800€ TTC (661€ HT)



Prérequis :

Aucun

Dates : 1 classe virtuelle

6, 13, 20 et 27 novembre 2020 (après-midi de 14h à 16h) + **30 min de bilan le 18 décembre à 14h**