

Savoir rebondir et prendre soin de soi

Formation interentreprises

Objectifs

Devenir l'acteur principal de sa vie professionnelle en :

- Apprenant à mieux gérer le temps et les contraintes
- Créant sa propre stratégie qui permet de mieux maîtriser les risques
- Apprenant à gérer le stress par le souffle
- En faisant la relation entre les expériences vécues par le passé et les freins qui nous empêchent d'avancer

Méthodes pédagogiques

Temps de réflexion personnelle

Accompagnement individuel

Mise en situation en collectif

Plan d'actions personnel à l'issue de la formation

Organismes formateurs

Institut Fontaine & Muriel Hermine

Contacts

Informations et inscriptions auprès de :

► **Institut Fontaine** : dominique.vergriete@ausspar.fr

Programme

► **Matin :**

- Mini conférence sur le fonctionnement d'un mental de champion (transposable à toute personne)
- Techniques utilisées par les champions pour gérer la motivation ; plan individuel d'actions sur des cas concrets
- Atelier sur la gestion du stress par le souffle

Après-midi :

- Ateliers en extérieur de mise en pratique
- Atelier de co-développement managérial (en fonction du temps)

Pour qui ?

Chefs d'entreprise, cadres dirigeants, managers et toute personne en questionnement sur sa situation professionnelle

Groupe de 12 participants maximum

Dates, durée, lieux

1 journée, soit 7 heures, vendredi 14/12/2018

Château de la Fontaine allée des 2 Lions 59170 Croix

Tarif

450 euros HT par participant (déjeuner compris)

Cette formation peut être financée par l'entreprise, son OPCA, éventuellement le Pôle Emploi