

18/07/2024

Cette formation vous permettra de comprendre les mécanismes du stress et d'apprendre à l'accueillir, le réguler et en faire un atout.

Animée par une Ancienne Sportive de haut niveau, Professeure de yoga et professionnelle en Préparation Mentale depuis 20 ans : sophrologie, PNL (Programmation Neuro-Linguistique), cette formation vous permettra d'accéder à des ressources internes et individuelles pour une meilleure efficacité, meilleure communication et une ambiance de travail plus favorable en entreprise.

### Intervenant.es :

#### Sandrine POUJEAUX,

Plus de 20 ans d'expérience en tant que manager, coach auprès d'équipe sportive, d'équipe professionnelle accompagnante.

Formée en PNL et en préparation mentale depuis 2003.

Numérologue depuis 2015, certifiée ICERNS et co-autrice du livre « Je découvre le potentiel de mon enfant ».

Son projet : mettre son expertise au service de tous afin de faire grandir et évoluer les individus, les équipes, les pratiques et les projets managériaux pour une meilleure cohésion d'équipe.

**Public :** Tout public

**Prérequis :** Aucun

#### Lieux de formation :

- Au sein de l'Académie,
- Dans votre structure,
- En visio

#### Délai d'accès :

2 semaines (ou en fonction des modalités du financeur)

#### Accessibilité :

Pour toutes les personnes en situation de handicap ou ayant des restrictions, merci de contacter notre référent handicap au 05.59.52.72.29 ou à [lacademie@cv-paie.fr](mailto:lacademie@cv-paie.fr)

#### Dates de formation :

Du 02/01 au 31/12/2024, à définir ensemble

**Nombre de participants :** De 2 à 6 participants

**Tarifs :** 1350€ HT

### Objectifs

- Comprendre les mécanismes de fonctionnement du stress
- Identifier les facteurs de stress au travail
- Mettre en place les techniques de communication et de relaxation applicables en situation de stress

### Contenu de formation

#### JOUR 1 - Tour de table : présentation formateur-apprenants

- I. Comprendre les mécanismes du stress
- II. Comprendre ma réponse face au stress
- III. Identifier mes sources de stress en entreprise

#### JOUR 2 – Tour de table : retours et échanges sur Jour 1

- IV. Solutions :
  - a. Techniques de relaxation
  - b. Récupération physique
  - c. Récupération mentale
- V. Optimiser sa communication

#### JOUR 3 – Tour de table : retours d'expériences

- VI. Retour, suivi de formation et approfondissements

### Démarche pédagogique

- Support de formation projeté
- Exercice de mise en pratique
- Étude de cas

### Modalités d'évaluation et de validation

- Feuille d'émargement
- Quiz d'évaluation
- Certificat de fin de formation