

APPRENDRE À SE RELAXER

Intelligence
Emotionnelle

Méthodes pédagogiques

Alternance de :

- Apports théoriques
- Cas pratiques et exercices
- Tests de personnalités remis aux stagiaires
- Mises en situation professionnelle

Ressources pédagogiques

Support de formation remis aux participants, exercices...

Moyens techniques

- Plateforme Zoom (si formation à distance)
- Dispositions d'accueil nécessaires en cas d'intervention sur site : salle de formation, vidéoprojecteur, support de projection, paperboard ou tableau.

Suivi et évaluation

Pour assurer un suivi individuel, *Be Change Become* a mis en place 3 types d'évaluation :

- Une évaluation de compétences en ligne en début et en fin de formation qui peut prendre différentes formes selon le contenu de la formation suivie : exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire. Cette évaluation permet à chaque apprenant d'apprécier sa progression et déterminer les actions à engager pour ancrer ses acquis.
- Une évaluation de la satisfaction de chaque participant est réalisée en ligne.
- Les appréciations de la formatrice viennent compléter ces évaluations et valider les apprentissages par un questionnement ouvert à l'issue de chaque session.

Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

Durée :
1 jour (7h)

Tarif :
2 000,00 €
HT

Conditions tarifaires

Prix pour un groupe de 12
personnes maximum

Prérequis

Aucun

Handicap

Pour toute personne en
situation de handicap, merci de
nous contacter aux coordonnées
ci-dessous

Contactez-nous

Be Change Become

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

Formatrice

Marie-Caroline Keszler

Marie-Caroline est coach
professionnelle certifiée et
spécialiste soft-skills.

Diplômée d'un DEA (Master de
Recherche) en Modélisation
Economique de l'Université
Paris-Dauphine-PSL, elle a plus
de 15 ans d'expérience en
pédagogie et création de
contenus.

APPRENDRE À SE RELAXER

Intelligence
Emotionnelle

OBJECTIFS

- Se mettre dans de bonnes dispositions pour le travail
- Découvrir des techniques de relaxation
- Savoir switcher vie personnelle et vie professionnelle
- Prévenir l'épuisement professionnel, le stress et les troubles musculo-squelettiques
- Augmenter la cohésion d'équipe et la disponibilité au travail
- Réduire les arrêts maladie

Programme

Public cible : Tout collaborateur souhaitant découvrir l'ensemble des techniques de relaxation et choisir celles qui lui conviendront le mieux afin de gérer son stress et ses émotions au quotidien.

→ Comprendre le fonctionnement du bien-être physique et psychique

- Déceler la fatigue et les inconforts mentaux et physiques
- Repérer les signes de stress
- Enjeux du stress et des TMS sur la santé
- Équilibre et hygiène de vie

Expérientiel

Brainstorming : Analyse des facteurs de risques dans l'environnement de travail

Exercice : Reconnaître ses faiblesses et ses limites

→ Créer un cadre d'écoute pour mobiliser ses ressources

- Échanger sur les difficultés de l'environnement
- Construire ensemble des solutions rapides d'apaisement
- Mieux communiquer ses besoins

Expérientiel

Exercices d'introspection & coaching collectif

Mise en pratique : communiquer avec la méthode DESC

N.B. : Le contenu de la formation sera ajusté lors d'un call de cadrage avec le client.

→ Agir sur sa détente

- Repérer ses émotions et savoir lâcher prise
- Découvrir des techniques de relaxation : cohérence cardiaque, auto hypnose, EFT, EMDR ressource, méditation
- S'accorder une pause bien-être : gestion du temps
- Se déconnecter du travail et des écrans pour faire le vide

Expérientiel

Mise en pratique et expérimentation des techniques de relaxation

Mise en action : Elaboration de stratégies personnelles pour créer un équilibre de vie personnel / professionnel