



OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

DESCRIPTION

Cap Bon Sens, vous fera découvrir les méthodes et outils de préparation mentale que j'utilise dans le cadre de mes accompagnements avec des sportifs de haut niveau et en entreprise.

Ces méthodes éprouvées, vous permettront de mieux appréhender vos objectifs professionnels et de gérer de façon plus sereine les multiples sollicitations qui font votre quotidien.

CIBLE

- Public : Tout dirigeant(e)

DURÉE

- 1 jour
- 9h (dégustation de l'atelier culinaire comprise)

PRÉREQUIS

- Aucun



OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

DÉLAI D'ACCÈS

- Immédiat

COÛT

- Tarif 490 € TTC soit 408,33 € HT (TVA 20%) repas et collations inclus

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Écoute active, acceptation et assertivité exercées au profit du bien-être personnel, gestion du stress et des émotions, relaxation, respiration & cohérence cardiaque.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Analyser ses forces et compétences.
- Formuler des signes de reconnaissance.
- Définir les objectifs et résoudre les problèmes avec sérénité.
- Gestion du stress et des émotions.
- Communication positive envers soi-même.
- Comprendre et expérimenter l'intelligence émotionnelle.



OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

CONTENU DE FORMATION

1. Les fondamentaux de la sérénité

- Comprendre la respiration relaxante et savoir l'utiliser en toutes circonstances de stress.

- Analyser ses ressources : Points forts

- Comprendre les réactions face à un événement : origine et fonction des émotions et du stress.

2. Adopter des attitudes favorisant la relaxation

- Comprendre les bienfaits de la relaxation pour aborder plus sereinement les prises de décisions.

- Recharger plus rapidement ses ressources d'énergie physique et mentale.

3. Meilleure connaissance de soi

- L'analyse systémique : analyser les événements dans leur globalité, assurer son bien-être au travail.

- La maîtrise personnelle : développer la confiance en soi et gérer le stress.

- La remise en question des modèles : développer la vision positive, assurer la souplesse et la flexibilité.

- La vision partagée : élaborer sa propre vision et vérifier la cohérence des actions mises en œuvre.

- La vision partagée : ancrer sa vision dans le temps. Partager sa vision.

- L'apprentissage en équipe : définir les objectifs en équipe, résoudre les problèmes en équipe.



OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

PROGRAMME

- **Ateliers matin 8h30 - 12h30 :**

- La respiration : berceau du rythme calme et serein.

- La relaxation : source de détente musculaire, de meilleur sommeil, réduction de la fatigue...

- **Midi 12h30 - 14h (Pause repas)**

- **Ateliers après-midi 14h - 17h :**

- La gestion du stress & connaissance de soi : Identifier ses forces et les développer pour un engagement et une performance accrues.

- Outils de Préparation Mentale

- La gestion des émotions : Mieux les comprendre et les utiliser à bon escient.

- **Atelier culinaire (dégustation comprise) 17h30 -21h :**

OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

ATELIER CULINAIRE

- A partir de 17h30 : atelier culinaire collectif.

Atelier culinaire avec toute l'équipe des chefs d'un restaurant à Béthune pour vous mener à :

- Expérimenter et renforcer vos apprentissages du matin de gestion du stress et des émotions en mode challenge.
- Se faire plaisir en donnant du sens à sa performance.

Ce moment de partage vous permettra de relever les défis de performance comme :

- La cohésion d'équipe, la co-production, encourager votre créativité, se découvrir autrement, s'adapter face à l'inconnu autour de valeurs fortes comme la convivialité, le partage, l'humour etc.

Cette cheffe d'entreprise et son équipe vous permettront de vivre un moment inédit autour de l'intelligence collective et en lien avec le programme Bien-être & Performance de Cap Bon Sens.

Informations pour l'atelier culinaire :

Merci de nous tenir informé à toutes intolérances / allergies alimentaires



OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

SUPPORT PÉDAGOGIQUES

- Des supports visuels : schémas, diagrammes, photos, diaporama, références de livres,
- Des supports audio-visuels : films, vidéos, enregistrements, photo-langage,

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Feedback, mise en situation intérieur et extérieur, le jeu, challenge, matériel de relaxation, expérience immersive, atelier culinaire, PowerPoint du contenu théorique de la formation.

INTÉRACTIVITÉ ET THÉORIE

- Moyen d'exécution : concept d'ateliers.
- Diaporama, feedback, partage d'expérience(s)...
- La roue des émotions : Système dynamique et systémique

ÉMARGEMENT PAR JOURNÉE

OFFRE JOURNÉE

GESTION DU STRESS-DES ÉMOTIONS-CONNAISSANCE DE SOI

PROGRAMME BIEN-ETRE & PERFORMANCE

Journée permettant de se ressourcer et d'acquérir des méthodes de relâchement

MOYENS D'ÉVALUATION POSSIBLES

- Questionnaire de satisfaction : participant
- Questionnaire de connaissances acquises.

FORMATEUR

- Franck LEROY (plus d'information sur www.capbonsens.fr)

DATES

- 1er et 3ème mardi de Mars à Juin 2022 sous réserve de 10 personnes mini / atelier
- Pour les inscriptions, Tél : 06 15 38 63 59 ou Mail : cap_bon_sens@orange.fr
- Acompte de réservation : 30% du HT

HORAIRES

- 8H30/12H30 et de 14H00/21H00 (dégustation atelier culinaire compris)

LIEU

- Golf de Béthune ou autre établissement proche de Béthune.

Accessibilité : Le lieu est en accord avec la législation en vigueur pour accueillir le public en situation de handicap.

Pour toute demande spécifique dans le cas du handicap et de spécificités liées aux participants : Merci de nous contacter au siège de Cap Bon Sens Tél : 06 15 38 63 59