

Développer ses compétences pour gérer son stress efficacement – 2 jours (lieu privilégié : la montagne)

Notre village des Carroz est situé au cœur de la Haute-Savoie. Profitez de votre séminaire dans nos montagnes pour découvrir les paysages majestueux, des lacs et des forêts. Un village de 1700 habitants situé à 1140 m d'altitude. C'est le site idéal pour réussir vos séminaires ou vos formations. Nous mettons tout en œuvre pour que notre animation reste un souvenir inoubliable. Hiver comme été, ce village séduit le cœur et l'âme des amoureux d'une montagne préservée. Venez le découvrir ! Déconnectez-vous de votre quotidien.

A qui s'adresse cette formation ? A toute personne concernée par le stress et/ou souhaitant gagner en efficacité dans la gestion des changements au quotidien, dans son travail, dans sa vie privée et tout ceci dans un cadre exceptionnel la montagne.

Pédagogie proposée : nous intégrons des techniques de respiration, relaxation et d'anticipation positive. Nous vous proposons une formation collective et interactive. Cette méthode permet des échanges, des partages d'expériences et de solutions entre les participants et le formateur. Nous utilisons « la montagne nature » et mettons en œuvre une pédagogie ludique (jeux de rôle).

Objectifs :

- Comprendre comment fonctionne le stress et quelles sont ses répercussions
- Mesurer ses facteurs de « stressabilité » et contrôler ses comportements négatifs pour la santé et le travail en équipe
- Identifier ses propres « stresseurs » et s'approprier des outils efficaces à court terme (gymnastique sensorielle, sophrologie...)
- Mettre en place une approche différente des situations à moyen terme et repartir avec son propre plan d'action individuel

Jour 1

Contenu de formation :

- Comment fonctionne le stress?
- Le stress en chiffres
- L'origine multifactorielle du stress : stresseurs personnels, professionnels et physiques
- Quelles sont ses répercussions? Symptômes physiques et psychiques
- Comment se crée le stress ?
- Travail sur des techniques de respiration et de relaxation et d'anticipation positive. Promenade en forêt pour découvrir ou redécouvrir ses sens
- Séance d'1 heure de gymnastique sensorielle réalisée par un somato psychopédagogue diplômé de l'université de Lisbonne (Moyen de rétablir une communication entre son corps et son psychisme)
- Soirée typiquement savoyarde avec intervention d'un conteur

Activité en option : massage, massage shiatsu, sauna, fasciathérapie, somato-psychopédagogie...

Jour 2

Contenu de formation :

- Quelles stratégies mettre en place? Promenade matinale en fonction des saisons découverte de la nature, des fleurs, des champignons par un spécialiste de la montagne
- A court terme, optimiser la pleine capacité de ses moyens par une hygiène de vie - Revenir au présent et vivre le présent, en utilisant ses 5 sens
- Déjeuner en altitude en plein air selon la période et conditions météo
- A moyen terme, changer son approche des situations par : l'analyse « méta »: élargir sa vision du monde afin de relativiser les situations - Devenir assertif: s'affirmer en toute circonstance - Accepter la nouveauté en se mettant en mode créatif - Choisir sa vie et vivre ses choix - Gérer son temps
- Plan d'action individuel - Comment analyser son propre stress - Des exercices à utiliser dans ma vie privée / dans ma vie professionnelle
- Tour de table à chaud avec un Plan de Progrès Personnalisé

Tarif en inter-entreprise : 800 € HT par participant pour les 2 jours ou 1000 € HT pour une formule avec hébergement et restauration pour 2 nuits en pension complète. Démarrage avec un minimum de 5 participants.

Tarif intra : Nous restons à votre disposition pour vous faire une offre sur mesure.

Accès : Facile d'accès, à seulement 10 km de la sortie de l'autoroute A40, 45 minutes de l'aéroport de Genève, 2h de Lyon et 5h de Paris en voiture ou en train.

Notre Plus : Réactivité, professionnalisme, efficacité, résultat mesurable et respect de nos engagements. Partenariat avec l'office de tourisme des Carroz d'Arâches. **Pic Formation ... un réel partenaire.**

Contactez nous :

Pierre CHARON
Dirigeant PIC Formation
pcharon@pic-formation.com
www.pic-formation.com
Tél : 06.50.20.29.56



Un de nos objectifs est d'accompagner les Entreprises et les Hommes dans la mise en place de politiques RH, dont l'enjeu sociétal et économique devient considérable pour demain. Reconnaissons la valeur humaine comme principale ressource de l'entreprise.