MIEUX-ÊTRE PERSONNEL ET PROFESSIONNEL :

S'APPUYER SUR SES FORCES ET SE LIBÉRER

AVEC ACTIONTYPES®

FORMATION, CONSEIL,
COACHING PROFESSIONNEL

MANAGEMENT, LEADERSHIP,
EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE
ACCOMPAGNEMENT DES CHANGEMENTS

EDGAR & CO
devient Hope'n Up

MIEUX-ÊTRE PERSONNEL ET PROFESSIONNEL : S'APPUYER SUR SES FORCES ET SE LIBÉRER

AVEC ACTIONTYPES®

LES POINTS FORTS DE CETTE FORMATION :

- Une approche issue du sport de haut-niveau (ActionTypes®) adaptée au monde de l'entreprise.
- Des outils concrets et personnalisés pour avancer, avec un carnet de bord afin de suivre sa progression.
- Des livrables personnalisés remis en fin de stage : livret des forces et des motivations, synthèse des mouvements et méditations personnalisées.
- Une expertise d'expérience : deux formateurs issus du monde de l'entreprise et de la santé (ostéopathe DO), avant d'être coachs professionnels certifiés et formateurs.
- Pas de biais cognitif : les tests de coordination motrice, simples et ludiques, remplacent les questionnaires écrits de connaissance de soi.
- Un appui scientifique : les neurosciences.

EDGAR & CO devient Hope'n Up

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

SAVOIR S'APPUYER SUR SES FORCES NATURELLES POUR GAGNER EN MIEUX-ÊTRE PROFESSIONNEL :

- Comprendre les notions de préférences et l'intérêt des forces naturelles dans l'efficacité professionnelle.
- Identifier ses propres forces naturelles et les utiliser au travail.

SAVOIR UTILISER SES RESSOURCES POUR MIEUX GÉRER LES CONTEXTES ANXIOGÈNES :

- Comprendre le stress, ses mécanismes. Identifier les indicateurs pour soi (corps et esprit).
- Traiter ses propres tensions et blocages émotionnels avec l'ostéopathie et l'énergétique.
- Découvrir et s'approprier les outils de récupération et de gestion du stress utilisés dans le sport, afin de gagner en efficacité dans les contextes anxiogènes.
- Maîtriser la dimension interpersonnelle de l'anxiété et prévenir son apparition dans les collectifs.

POUR QUI :

Managers, chefs de projet ou toute personne ayant besoin de gérer son stress et cultiver du mieux-être professionnel de façon durable et au quotidien. Il est bien entendu que les bénéfices de ce stage sont également vérifiés dans la vie personnelle.

PRÉREQUIS :

Volonté de s'impliquer personnellement et émotionnellement.

MIEUX-ÊTRE PERSONNEL ET PROFESSIONNEL : S'APPUYER SUR SES FORCES ET SE LIBÉRER

20 HEURES

TARIF STAGE : 750 €
HÉBERGEMENT PENSION COMPLÈTE : 300 € TTC

UN STAGE BALISÉ POUR ANCRER LES PROGRÈS

JOUR 1 - S'APPUYER SUR SES FORCES ET DÉCRYPTER LE STRESS :

- Comprendre les préférences motrices, les différentes personnalités et motivations.
- Identifier ses forces naturelles et motivations via le mouvement. Apprendre à les utiliser au mieux dans son contexte professionnel.
- Identifier ses stresseurs et symptômes associés.
- Préparer le corps à l'action efficace et durable.

JOUR 2 - EXPÉRIMENTER SES RESSOURCES

- Expérimenter les outils de récupération des sportifs de haut-niveau.
- Cibler les leviers utiles pour soi : quelles méditations, quels outils de psychologie positive, quels mouvements et points d'énergie pour mieux récupérer.
- Être capable de désamorcer ses spirales de pensées stressantes.
- Traiter les tensions et les blocages émotionnels intégrés dans le corps.

JOUR 3 - GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

- Ancrer les bonnes pratiques pour soi.
- Créer son programme personnel de gestion des contextes anxiogènes.
- Retrouver son âme d'enfant, d'explorateur.

PROCHAINES DATES :

Du 7 au 9 juillet 2021

Lieu, en pleine nature :
CowBoy Legend Ranch
72500 Beaumont-Pied-de-Bœuf
Près du Mans, à 2h de Paris.

AUTRES VILLES
NOUS CONTACTER

EDGAR & CO
devient Hope'n Up