

Stress, pression et performance avec ActionTypes® et la cohérence Cardiaque

Faire du stress un aillé pour la réussite

Objectif

L'approche ActionTypes® révèle comment vous êtes naturellement efficace.

Vous découvrirez

- Comment identifier les facteurs favorables à une performance durable
- Comment comprendre et appréhender l'impact de l'environnement sur soi. (stress + et -)
- Comment mettre en place des stratégies de succès (individuelles et collectives) adaptées aux challenges de votre environnement
- Les usages de la cohérence cardiaque pour votre mieux être.

Plan de formation

■ 7h Tests et apports

Mes facteurs clés de performance
Principes clés de gestion de la performance Dynamique de régression sous stress
Prévention et gestion de la pression
Profils de stress et conséquences
Mécanisme du stress

7h Travaux pratiques

1. Piliers de gestion de l'équilibre performance et bien-être au travail
2. Physique (Equilibre alimentaire, activité physique...),
3. Mental (Développer des ratios de Pensées positives)
4. Émotionnel (Transformer ses émotions négatives grâce à la cohérence cardiaque)

Public concerné

Ingénieurs, managers, responsable d'équipe, collaborateurs en prise de poste ou contexte de changement, en transition professionnelle, tuteurs, formateurs

Connaissances requises

Être en situation de performance professionnelle



Les formateurs

Gérard VAILLANT
Professeur d'Education Physique et Sportive à l'INSA
Certifié ActionTypes®
Coach certifié ACC International Coaching fédération

Responsable de la section « Excellence Sportive » Gérard Vaillant utilise avec les Sportifs de Haut Niveau à l'INSA de Rennes l'approche ActionTypes® pour la réussite sportive et scolaire. Coach en entreprise, il vous propose des outils de performance pour les SHN au service de votre réussite professionnelle, celle de vos collaborateurs et de vos équipes.

Philippe HOUSSIN
Certifié ActionTypes®

Après 15 années dans l'entreprise dont 7 ans en RH, Philippe Houssin responsable de formations IGS, master ingénierie de formation et gestion d'une centre de formation 5M€. Formateur et coach individuel et collectif, Philippe contribue à la performance et le bien être avec entre autre la cohérence cardiaque.

Les +

Une approche Corporelle
Capitaliser sur ses atouts et points forts naturels
Une clef pour se respecter et positiver les différences

Tarifs

Durée : 2 jours ou 2 x1 jour

Prix : 1400€ / jour
300€/j par participant ouverture de la session avec 5 stagiaires (maxi 10)

Convention de formation avec Ad'Mission

N° Formateur : 11 75 499 28 75

Dates

Pour vous inscrire

28 rue du roncelay – 35510 Cesson Sévigné

email : ggvaillant@orange.fr

Tel: 06 81 87 57 45

Skype: gerard.vaillant

<http://www.adp-vaillant.fr>

*Document non contractuel – Convention de formation avec AD'MISSIONS –
Organisme de formation enregistré sous le n° 11 75 499 28 75
20, rue Brunel – 75017 PARIS.*