
Formation



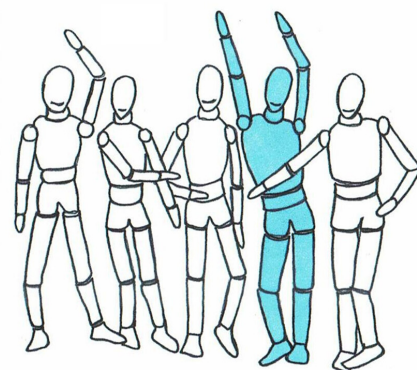
SANTÉ ET STRESS DU DIRIGEANT

**Faites de votre santé
le pilier de votre entreprise !**

Une formation animée en duo par
une coach professionnelle certifiée et
une formatrice en techniques de gestion du stress



Amma-Normandie



L'Équipe



Nadine Audibert

Coach professionnelle
certifiée RNCP niveau II et
formatrice

Mes quinze années d'expérience à la direction d'entreprises dans la grande distribution m'ont permis d'appréhender les facteurs de stress liés à la fonction de dirigeant (responsabilités à forts enjeux, isolement inhérent à la fonction...) Mes compétences de coach professionnelle et mon parcours de développement personnel m'ont appris les outils et l'état d'esprit nécessaires à la gestion du stress et des émotions. Ces atouts me permettent d'accompagner aujourd'hui les dirigeants dans leur développement professionnel et personnel avec bienveillance et pragmatisme.



Nathalie Mallet

Relaxologue-formatrice en
techniques de gestion du
stress

Chaque jour, mon expérience du massage en entreprises me permet de toucher et d'écouter les tensions récurrentes de leurs dirigeants: douleurs corporelles, problème de sommeil, planning sous tension, charge mentale... Face à ce constat, je vous transmets dans nos formations des outils utilisables en autonomie afin de réduire les effets du stress sur votre santé globale et d'amorcer une nouvelle hygiène de vie compatible avec votre contexte professionnel.



Notre approche

« Ayant exercé toutes les deux des fonctions de dirigeantes d'entreprise durant de nombreuses années, nous sommes convaincues de la nécessité de prendre en compte les 3 dimensions de l'Homme - le corps, les émotions et le mental - pour harmoniser son évolution personnelle et professionnelle.

Nous avons donc choisi d'unir nos compétences pour proposer un accompagnement holistique (corps, émotions et mental) qui prend en compte son rapport à soi et son rapport aux autres.

Nos formations accompagnent ainsi le développement de l'autonomie de chacun à l'égard de sa santé, de sa gestion du stress et de sa communication.

Elles se veulent pragmatiques par l'acquisition d'une boîte à outils et l'adoption de nouveaux comportements qui vous permettront de vivre votre quotidien plus sereinement."



Les objectifs

- Apprendre à prévenir et gérer son stress à l'aide du coaching et de la relaxologie
- Découvrir, expérimenter et s'approprier des outils pratiques à mettre en œuvre dans son quotidien de dirigeant
- Mettre en œuvre un plan d'actions personnalisé
- Prendre un temps de recul et de partage pour faire le point sur sa santé

Les outils pédagogiques

- Test PFi09 (photo de fonctionnement inter-personnel)
- Outils de coaching issus de la PNL, de l'analyse transactionnelle et de l'intelligence émotionnelle.
- Outils de médiation corporelle: respiration, yoga, relaxation
- Outils de développement cognitif exercices du Dr. Vittoz
- Expérimentations, échanges et apports théoriques
- Les 9 piliers de vie
- Plan d'actions
- Carnet de bord



Le programme

Jour 1

Développer la conscience de soi et de sa santé globale

Jour 2

Comprendre l'impact du stress dans sa communication interpersonnelle

Jour 3

Prendre soin de sa santé émotionnelle

Jour 4

Apprendre à dompter son mental

Jour 5

Focus sur le sommeil

Jour 6

Mettre en place de nouvelles stratégies pour prendre soin de sa santé



Le programme détaillé

Jour 1. Développer la conscience de soi et de sa santé globale

- **Définir ses objectifs : exercice de formulation avec le SCORE**
- **Diagnostiquer ses « stressseurs » et ses besoins**
Auto-diagnostic et brainstorming : comprendre son propre rapport au stress
- **Comprendre les mécanismes du stress**
- **Établir le lien entre stress et santé**
Apport théorique sur les effets du stress prolongé
Questionnaire d'état des lieux de sa santé globale
- **S'appuyer sur ses sens pour activer la conscience de soi**
Exercice de réceptivité Dr Vittoz
Auto-massage : corps et visage
Relaxation d'expérimentation réceptivité / émissivité
Exercice respiratoire
- **Passage du test PFi09**

Jour 2. Comprendre l'impact du stress dans sa communication interpersonnelle

- **Se mettre en condition pour communiquer**
Exercice d'émissivité.
Créer son espace de sécurité
Savoir se mettre à l'écoute
Auto-diagnostic VAKOG
Relaxation mentale
- **Connaître ses modes de communication sous stress et hors stress grâce au PFi09**
Comprendre le lien entre stress et communication
- **Faire le point sur son style relationnel**
Test individuel « Ai-je une attitude assertive ? »

Jour 3. Prendre soin de sa santé émotionnelle pour prévenir le stress

- **Définir l'intelligence émotionnelle et comprendre ses bienfaits**
- **Gérer ses émotions avec les neurosciences**
Jouer les émotions
Faire des appels d'états émotionnels
- **Développer sa stabilité émotionnelle**
Pratiquer des respirations
S'entraîner à se recentrer physiquement
Appel d'état d'émotions positives
Exercice de relaxation mentale
- **Relax à table : allier alimentation, plaisir et santé**
Mesurer l'impact du stress sur son comportement alimentaire



Jour 4. Identifier et faire évoluer ses modes de pensées

- **Protéger et entraîner son cerveau**
 - Apprendre à développer sa concentration
 - Savoir faire des pauses pour alléger sa charge mentale
- **Amorcer le changement avec la reprogrammation cognitive**
 - Prendre conscience de ses pensées automatique: Exercices pratiques encadrés
- **Alléger sa charge mentale et corporelle**
 - Exercices d'élimination mentale du Dr Vittoz

Jour 5. Focus sur le sommeil

- **Équilibrer ses besoins personnels et sa vie professionnelle**
 - Prise de conscience du temps pro/perso
 - Interroger son rapport au repos
- **Gestion du temps et de ses priorités**
- **Se détendre le jour pour mieux dormir**
 - Exercices de détente mentale et corporelle : évaluation des acquis
 - Choisir sa pause : flash, zen, XL
- **Gérer son énergie au quotidien**
 - Savoir se dynamiser après une mauvaise nuit
 - Gérer son humeur
- **S'appuyer sur la physiologie du corps pour gérer son sommeil**
 - Exercice pour équilibrer le système hormonal et calmer le système nerveux
 - Exercice de respiration cosmique
 - Exercice pour détendre et assouplir le corps avant de se coucher

Jour 6. Mettre en place de nouvelles stratégies pour prendre soin de sa santé

- **Reconnaître ses qualités et celles des autres : les signes de reconnaissance**
 - Test d'évaluation personnelle et exercices pratiques
- **Renforcer la confiance en soi**
 - Exercice de relaxation phrase positive
 - Exercice Vittoz : je dois/je veux
- **Développer des habitudes dans son quotidien**
 - Évaluation des acquis en autonomie
 - Tableau d'implémentation individuel
- **Plan d'actions individuel**
- **Évaluer ses objectifs de formation**



Le tarif



Cet accompagnement est un processus et nous vous invitons à le vivre dans son intégralité.

Afin d'apporter toute notre attention à chaque participant, nous limitons les groupes à 8 personnes.

Tarif pour les 6 jours de formation-repas inclus :
2700,00€ HT par personne.

L'organisation



Nous proposons un dispositif de formation sur la durée indispensable pour contrer les résistances attachées à la difficulté du changement d'habitudes personnelles et professionnelles.

Les 6 journées seront programmées sur 6 à 8 mois.
Une 1ère date est fixée au 29 septembre 2020 et les suivantes seront à valider avec l'ensemble du groupe.

Le lieu



Nous vous accueillerons au sein de l'Hôtel Mercure Côte de Nacre à Hérouville- Saint-Clair.



Contactez-nous

Nadine Audibert
coaching.imago@gmail.com
06 78 47 41 05
Nathalie Mallet
nathalie@amma-normandie.fr
06 02 06 37 01



*La formation dispensée est conforme à la législation.
La déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro
28140331114 auprès du préfet de région de Normandie.*