

LE BIEN ÊTRE EN TÉLÉTRAVAIL

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les atouts et faiblesses de son organisation.
- Identifier et comprendre les sources de stress.
- Comprendre le mécanisme de la charge mentale.
- Apprendre à lâcher prise.

CONTENU DE LA FORMATION

1 - Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien

- Définir le stress.
- Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.
- Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.
- La charge mentale.

2- Apprendre à relâcher la pression, se centrer

- Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.
- Sentir son corps.
- Développer sa conscience corporelle.

3 - Remettre son esprit au calme

- Prendre conscience de sa respiration.
- Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.
- Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.

4 - L'état de Flow

- Les risques dans la relation.
- L'efficacité probable.
- Le plaisir.
- Les efforts.

PUBLIC CONCERNÉ

- Manager, DRH, RRH.

PRÉ-REQUIS

- Avoir expérimenté le télétravail.



INTER / INTRA
SUR MESURE



Durée : 1 jour



Prix : 400 € HT

PROCHAINES DATES

25 Juin 2021

FORMATEUR

Édouard, DRH pendant 15 ans, coach,
formateur.

LES  NOSCHOOL

Groupes de 10 personnes maximum.

CONTACT,
MODALITÉS D'INSCRIPTION :



05 56 49 41 33



conseillers@noschool.fr