

## 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