

Prendre confiance en soi et retrouver efficacité et performance avec les techniques de respirologie

DURÉE : 2 Jours – 14h.

PUBLIC : Cadres, employés

PRÉ-REQUIS : Aucun

OBJECTIFS :

- Savoir enclencher la respiration qui détend, qui dynamise
- Gérer efficacement les stress, en toutes circonstances
- Intégrer les techniques de respiration au quotidien
- Développer son assertivité
- Organiser son temps de travail

ACCESSIBILITÉ :

- L'accessibilité au centre de formation ACKWARE, permet aux personnes handicapées de circuler avec la plus grande autonomie possible, d'accéder aux locaux et équipements, d'utiliser les équipements et les prestations, de se repérer et de communiquer. L'accès concerne tout type de handicap (moteur, visuel, auditif, mental...).

ANIMATION : PRESENTIEL OU CLASSES À DISTANCE

CLASSES À DISTANCE :

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Skype, Zoom etc...un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant.
- Suivez une formation en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les classes à distance sont organisées en Inter-Entreprises comme en Intra-Entreprise.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- Réflexions de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous la forme de brainstorming
- Auto diagnostic du stagiaire : Bilan des points forts et repérage des points faibles.
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluations, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support pédagogique

SUIVI ET EVALUATION

- Evaluation de la formation par les participants et remise d'une certification ou d'une attestation de fin de formation à chaque apprenant.



ACKWARE VOUS ACCOMPAGNE DANS TOUS VOS PROJETS DE FORMATION ET VOUS APPORTE SON EXPERTISE POUR VOTRE TOTALE SATISFACTION



Prendre confiance en soi et retrouver efficacité et performance avec les techniques de respirologie

PROGRAMME :

- Définir les symptômes récurrents de stress
- Comprendre les mécanismes de base de la respiration
- Pratiquer les techniques de respirologie
- Gérer ses priorités
- Savoir dire non, sans agressivité