



APPRENDRE A GÉRER VOTRE STRESS ET DÉCOUVRIR LA COHÉRENCE CARDIAQUE

OBJECTIFS

- Améliorer la gestion du stress et des émotions pour vous et vos équipes,
- Apprendre à trouver un équilibre entre vie personnelle et professionnelle,
- Être capable de mettre en place des outils et techniques de relaxation et bien-être.

DURÉE - DATES ET HORAIRES

A partir de 1 jour en fonction des attentes et de votre niveau. Dates et horaires à définir ensemble et clarifiés sur la convention de formation.

TARIF

A partir de 350 €nets /jour (prise en charge possible par les OPCO pour les dirigeants).

ACCESSIBILITÉ

Conditions d'accès au public en situation de handicap. Contactez le référent Handicap.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription par téléphone, mail, réseaux sociaux ou site internet. 30 jours avant le premier de la formation (variable si demande de financement). Formation individuelle ou collective seulement en présentiel.

INFORMATIONS ET INSCRIPTION

Contact : Emmanuelle CAZENAVE
Dirigeante & Formatrice
Référente Pédagogique Administrative & Référente Handicap
06 61 70 96 84 - contact@mkconseil.fr

PUBLIC

Dirigeant, conjoint collaborateur, salarié, porteur de projet.

PRE-REQUIS

Aucun.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES ET MÉTHODES MOBILISÉES

Formation créée et animée par Rémy LABORIE

Formation accessible en présentiel,
Support de formation remis à chaque participant,
Quizz oral et exercices tout au long de la séance.

ÉVALUATION

Questionnaire de positionnement à l'entrée de la formation et évaluation des acquis en fin de formation.
Attestation de suivi de la formation et remise d'un certificat de réalisation.

PROGRAMME

Accueil et présentation des objectifs de la journée

- Introduction au programme de la formation,
- Présentation du formateur et de leur expertise.

Comprendre le stress et ses effets

- Analyse des questionnaires de positionnements envoyés avant la formation,
- Définition du stress et de ses manifestations,
- Les conséquences du stress sur la santé et le bien-être,
- Discussion sur les sources de stress spécifiques aux dirigeants d'hôtels et de restaurants.

Techniques de gestion du stress

- La respiration consciente : exercices pratiques de respiration pour la relaxation,
- La cohérence cardiaque : un outil ayant fait ses preuves !
- La gestion du temps : stratégies pour une meilleure organisation et une réduction du stress lié aux tâches,
- La communication assertive : comment exprimer ses besoins et gérer les conflits de manière constructive.

Techniques de relaxation et de bien-être

- Introduction à la méditation : pratique de la méditation de pleine conscience,
- Exercices de relaxation musculaire progressive,
- Conseils pour l'adoption de modes de vie sains : alimentation équilibrée, exercice physique, sommeil de qualité.

Stratégies de gestion du stress à long terme

- Identification des sources de stress spécifiques aux participants,
- Développement de stratégies individuelles de gestion du stress,
- Conseils pour maintenir l'équilibre et la résilience dans un environnement professionnel exigeant.

Récapitulatif et clôture de la journée

- Résumé des points clés abordés pendant la formation,
- Questions et réponses.