

# ////////// Formation Punch-Flow //////////

## LIMITER, CANALISER, UTILISER LE STRESS ET ORIENTER L'ENERGIE EFFICACEMENT

### Le public :

Toute personne motivée à améliorer sa communication et son adaptation aux autres.

### Prérequis :

Aucun

### Objectifs :

- *Connaître et identifier types de stress et facteur de stress*
- *La zone de stress aidante*
- *Canaliser le stress et les émotions de la décharge de stress instantanément*
- *Jita Yuwa Kioei (la meilleur gestion des énergies.*

### Déroulé pédagogique :

- Exercice et jeux inspirés du sport et du théâtre permettant d'ancrer directement avec le corps expériences et techniques, jeux de rôles et scénettes ludiques théâtralisées. Méthode active permettant une appropriation immédiate des éléments de formation. Afin d'éviter tout risque de tension où éventuel règlement de comptes, ces jeux sont volontairement « décalés ».
- Mobilisation de training collectif à effet team-building
- Échanges et débriefing tout au long des ateliers
- Transferts collectifs et individualisés avec suivi et plan d'action.
- Outils de coaching et d'aide à la performance

### Evaluation continu :

- Chaque moment « action » est suivi d'un moment de restitution permettant l'évaluation de la part de l'intervenant mais également l'auto-évaluation des participants afin d'ajuster le déroulé pédagogique qui suit.
- Chaque étape doit être formulé comme acquise pour poursuivre le déroulé de la formation et s'assurer du possible transfert en entreprise.

### Profile de l'intervenant :

- Coachs certifiés (RNCP) et experts des arts martiaux, accompagnateurs d'athlètes, anciens membres du R.A.I.D ou performers de scène, l'ensemble de nos intervenants sont aguerris aux exigences du monde de l'entreprise et facilite le transfert d'expériences des ateliers de formations qu'ils encadrent.

**LIMITER, CANALISER, UTILISER LE STRESS ET ORIENTER L'ENERGIE EFFICACEMENT : REF 042021- 6**

**Atelier déclinable en version :**

- Sensibilisation : Formation d'une demi-journée (4h) Ref : 042021-6A : 900€ HT
- Base : Formation d'une journée (8h) Ref : 042021-6B : 1600€ HT
- Expert : Formation sur deux jours (16h) Ref : 042021-6C : 2800€ HT

Ils peuvent également se conjuguer en cycles suivant les besoins.

**Nos tarifs** sont calculés hors frais éventuels de déplacement, d'hébergement et de restauration, facturés en sus.

**Durée de livraison :** A compter de l'accord contractuel de l'organisme demandeur et le début de la prestation : 2 à 6 semaines.

\* Pour toutes questions relatives aux conditions d'accueil et d'accès des personnes en situation d'handicap, contacter Jean-Marie LAGERBE.