



Classe virtuelle

Gestion du stress en temps de crise

Contexte

Ce dispositif est destiné à répondre à la situation d'urgence sanitaire que nous traversons et qui affecte toutes les entreprises et leurs collaborateurs confinés à leur domicile. Il s'inspire des fondamentaux de la psychologie positive et est animée par une consultante sophrologue.

Objectifs

- Limiter l'impact négatif du stress sur sa vie personnelle et sur l'équilibre mental des collaborateurs

Programme

- Mettre des mots sur le stress que chaque collaborateur perçoit et vit.
- Repérer la zone d'influence et mobiliser son énergie efficacement.
- Mettre les ressources en place :
 - Organisation du temps et rappel sur la nécessité de la déconnexion.
 - Gestion du stress avec des techniques de sophro-relaxation.
 - Limiter l'impact négatif du stress sur sa vie personnelle et sur son équilibre mental.

Modalités pédagogiques

- Formation à distance (Zoom)
- Animation participative
- Support PPT

Modalité d'évaluation des acquis

- Questionnaires ou Quiz
- Exercices techniques

Preventech Formation

Tél : 01 44 09 70 44 / www.preventech.net



Durée

45 min



Quantité

12 max.



Prérequis

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation



Personnel concerné

Tout public



Intervenants

Un coach professionnel sophrologue



Type

Classe virtuelle



Prix

390€ HT/session
(tarif dégressif possible)

DISPOSITIF SPECIAL

Nous proposons également : « Flash Coaching Individuel »

- RDV téléphonique 1 heure par Zoom avec un coach/psy en fonction de la demande
- Ecoute et aide à la prise de distance par échange réflexif – entretien confidentiel
- Coût unitaire : 280 euros HT/rdv
- Coût forfaitaire par salarié par carnet de 10 tickets-coach : 2 520 euros HT
- Prise de rdv par société avec Preventech Consulting et la direction des ressources humaines du client.

Soutien au manager : « management et confinement »

Le manager, chef d'orchestre de son équipe distante : techniques d'écoute et communication positive

- Comprendre et prendre en compte les RPS des salariés et notamment stress, anxiété
- Enrichir les outils de collaboration
- Echanges de bonnes pratiques
- Module 2h00 en salle virtuelle Zoom (12 stagiaires maximum)