

Performance professionnelle et bien-être

EFFICACITÉ PROFESSIONNELLE >> Gestion du stress

Objectifs

Devenir acteur de la construction de sa performance et de son bien-être.

Vous allez apprendre à

Comprendre comment son corps fonctionne :

Le phénomène d'homéostasie – Description et explications.
Apparition de déséquilibres liés aux réactions du corps.
Installation de dysfonctionnements et conséquences pour la santé.
Description du modèle explicatif des dysfonctionnements physiques et psychiques liés à la mécanique du stress.

Reprendre le contrôle de son corps par la respiration.

Évolution de la respiration dans le phénomène d'homéostasie.
Exercices de reprise du contrôle de la respiration.

Qualité de la récupération :

Qu'est ce qu'un sommeil de qualité ?
Différents types de troubles du sommeil.
Techniques de récupération pour compenser le manque de sommeil.
Exercice : Sommeil flash.

Quelle activité physique pour quelle logique ?

Définir l'objectif associé à la pratique d'une activité.
Choisir une activité.

Comprendre le rapport du corps à l'alimentation :

Mise en pratique : exercices de composition de menus.
Règles imposées par le fonctionnement du corps.
15 règles pour gagner en autonomie.
Mise en pratique : exercice de composition de menus.

Équilibre de vie & Performance professionnelle.

Respect des rythmes biologiques.
Principes et rythme biologiques & Performance professionnelle)
Organiser son planning dans une logique de performance et de cohérence.
Cas pratiques : Mise en situation et règles à respecter.
Réalisme et pragmatisme au service de l'efficacité.

Approche psychologique :

Connaître son corps pour mieux en respecter les limites.
Dépasser la peur d'échouer.
Savoir repousser ses limites.

Construire la performance par la structuration de la progression.

Conclusion :

Devenir acteur de la construction de sa performance et de son bien-être.

2 jours

Déroulement programme	Public	Pré requis
Notre intervenant utilise si possible des cas réels pour des mises en situation pratiques faisant appel au vécu des stagiaires. Une alternance de théorie et de pratique permet aux stagiaires de mieux acquérir les outils proposés.	Tout public	Aucun
Modalité d'évaluation	Suivi de l'action et appréciation des résultats	
Mise en situation	Bilan Enquête de satisfaction	
Délai d'accès	Tarifs	
Compris entre 15 jours et 2 mois en fonction de la disponibilité de nos formateurs et des salles.	Les tarifs sont consultables sur notre site : www.csinfoformation.com pour les prix publics.	



Si vous êtes en situation d'handicap, nous sommes à votre écoute afin d'étudier les adaptations possibles à cette formation.



Plan d'accès ou modalités de visio transmis lors de la convocation.

CSINFO FORMATION

89 route de la Noue
Port de Limay
78520 LIMAY
01.76.21.68.40 / 01.34.77.81.20
service-formation@cs-info.com

