



VITALITE ET EFFICACITE



Dans un contexte en crise, il y a nécessité de mieux s'armer pour faire face aux nombreuses contraintes et pressions de l'environnement et éviter stress chronique, anxiété, perte d'efficacité.

La nouvelle donne est lancée : savoir être serein, confiant et actif !

Le temps d'une journée, venez apprendre à vous détendre, vous ressourcer, vous stimuler, à cultiver votre vigilance, aiguiser votre efficacité.

Objectifs :

- Cultiver son énergie en gérant efficacement son stress
- Développer sa résistance au stress
- Améliorer ses performances professionnelles par l'attention sans tension
- Apprendre à s'économiser en ayant le geste juste et la tension juste
- Apprendre à se ressourcer au quotidien
- Découvrir les bases d'un bon équilibre de vie

Programme :

- Introduction : conjuguer efficacité et vitalité
- Identifier les facteurs perturbants et les réactions au stress
- Les sources d'amélioration - Développer l'attention sans tension
 - La respiration
 - Savoir se détendre
 - Savoir récupérer rapidement
 - Savoir se stimuler
- Les facteurs d'équilibre
 - Les techniques de relaxation
 - La physiologie du sommeil
 - Les bases de la nutrition
- Rédaction de son programme personnel « Vitalité »

Public concerné : Tout public

Méthodologie :

- Apports théoriques et méthodologiques, coaching individuel
- Exercices pratiques : relaxation, respiration, dynamisation, visualisation, étirements
- Débriefing, applications à la vie personnelle et professionnelle
- Autoscopie débouchant sur un plan d'entraînement personnel



Modalités :

Formation d'une journée, de 9 h 30 à 17 h 30, en région parisienne (le lieu sera communiqué à l'inscription).

Les dates en 2012 :

Voir calendrier des séminaires inter-entreprises

Le prix : 120 € TTC (particulier) ; 200 € TTC (entreprises) - déjeuner non compris

Inscription : contacter Agnès OVERLI au 01 46 04 43 01 ou 06 87 06 54 72
e-mail : agnes.overli@100ways.net



Formatrice : Agnès OVERLI

Consultante-Coach 100 WAYS, Agnès accompagne les collaborateurs de l'entreprise, dans leur professionnalisation et dans leur recherche d'équilibre personnelle et professionnelle. En complément de nombreuses années de développement personnel, Agnès a été formée aux techniques psycho-corporelles (yoga, massage, méditation), à la Cohérence Cardiaque par le Dr Dominique Servant, médecin psychiatre et responsable de l'unité spécialisée Stress et Anxiété au CHRU de LILLE, dans le cadre d'un Master Post-Universitaire sur la Gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque.