

Formation NO BURNOUT

26 techniques pour préserver sa santé au travail

Une formation pour améliorer votre santé

La formation « NO BURNOUT » a pour objectif de **réduire le stress de manière systémique et durable**. Saviez-vous que vous générez 90% du stress que vous ressentez et que 90% des maladies contemporaines sont aggravées par le stress ?

La bonne nouvelle c'est que si vous êtes capable de faire augmenter votre stress jusqu'à des niveaux toxiques sur le long terme, **vous pouvez aussi le faire diminuer**. Comment faire cela ?

Seule une approche systémique peut vous permettre de le faire diminuer durablement et ainsi préserver votre santé au travail. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Vous êtes un être humain avec une histoire, des croyances, des valeurs, des envies et des obligations. Chaque jour vous vous lancez des défis, vous utilisez de l'énergie dans votre stock disponible et vous ressentez des émotions au fur et à mesure que vous cheminez au milieu de différents environnements. C'est seulement en prenant en compte toutes ces dimensions de votre vie que vous pourrez développer les domaines dans lesquels vous vous sentez fragile aujourd'hui, ceci afin de renforcer le système global.

À la fin de cette formation vous disposerez de **26 outils** (organisationnels, préparation mentale, PNL, auto-hypnose, et communication) **pour préserver votre santé au travail**.

Bénéfices

- Meilleurs choix au quotidien (donner du sens à son parcours et se fixer des objectifs cohérents)
- Meilleure gestion du stress, du temps et des priorités
- Meilleure santé
- Meilleur équilibre vie privée / vie professionnelle
- Meilleure interaction avec son environnement (mieux gérer les changements et les erreurs de parcours, améliorer sa communication)

Public

Toute personne souhaitant apprendre à mieux maîtriser son stress en milieu professionnel.

Programme de la formation intégrale

1/ Du stress au burnout

Manifestations du stress, comprendre le stress, les nouvelles maladies professionnelles, les sentinelles à surveiller pour garder la santé

2/ La performance

Modèle de performance O.B.A., lien entre stress et performance, axes de développement

3/ Gérer le stress par la fixation d'objectifs

Comprendre et renforcer ma motivation, m'organiser au quotidien

4/ Gérer le stress en écoutant mes besoins

Lien corps-esprit, renforcer ma force vitale, comprendre et gérer mes émotions au quotidien, mieux penser

5 / Gérer le stress par la mise en action

Sortir de ma zone de confort pour nourrir mon estime et ma confiance, améliorer ma communication

Formateur

Jean-Christophe est préparateur mental pour sportifs de haut-niveau, praticien en hypnose et formateur en gestion du stress.

Ingénieur de formation, il a travaillé dans le secteur bancaire pendant 15 ans en France et en Suisse. Il connaît de fait les contraintes de performances génératrices de stress auxquelles sont soumises les entreprises au quotidien.

C'est donc avec une approche pragmatique qu'il vous fera découvrir des outils opérationnels afin que vous deveniez rapidement autonome et responsable de votre santé.

Détails de la formation intégrale

Durée : 3 jours en présentiel (21 h).

Nb de personnes : Entre 4 et 10 personnes.

Lieu : France et Suisse

Tarif INTER (FR) : 1050,00€ HT – **(CH)** : 1155,00 Frs HT

Tarif INTRA (FR) : 4050,00€ HT – **(CH)** : 4455,00 Frs HT

Formation adaptable (forme et contenu) selon vos contraintes et besoins.

Plus d'informations : jean-christophe@jca-coaching.com