



Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son entreprise

Aujourd'hui, le chef d'entreprise est soumis à de nombreuses pressions. Son quotidien est envahi par des situations concrètes qui peuvent impacter les résultats de l'entreprise, son image, et l'ambiance de travail. L'idée de cette formation est de vous faire prendre conscience de tout ce qui peut vous envahir. Comment repérer ces moments de stress et ce qui nous impactent. Comment ce stress apparaît-il dans notre corps.

Cette formation vous permettra de poursuivre votre activité avec un autre regard et faire une véritable différence entre : persister et persévérer.

➤ Public :

Entrepreneurs, autoentrepreneurs, praticiens libéraux, chefs d'entreprises, artisans, dirigeants, salariés dirigeants, et tous les cadres sur des postes à responsabilités et d'encadrement.

➤ Durée et tarif :

2 journées, soit 12h, 1 000,00 € les deux journées

➤ Objectifs :

A l'issue de la formation le stagiaire aura la capacité de Prendre soin de lui pour prendre soin de son entreprise :

- Apprendre à se connaître pour appréhender son potentiel et ses limites,
- Savoir gérer son entreprise en toute sérénité,
- Maîtriser des outils et techniques de gestion du stress dans son quotidien professionnel : se créer une boîte à outils.

➤ Contenu :

L'ensemble des deux journées de formation seront organisées avec les exemples des situations concrètes vécues par les stagiaires. Cette formation s'articule entre des temps théoriques et des temps pratiques. L'objectif de nos formations est de permettre aux stagiaires d'éprouver les contenus. Il est donc important de les vivre en les mettant en situation au travers d'exercices variés.

1. Ecouter son corps, prendre conscience :
 - 1.1. Focus sur le stress,
 - 1.2. Comment mon corps me parle-t-il ? Quel langage le stress prend-il sur mon corps ?
 - 1.3. Pourquoi je n'écoute pas mon corps ? Quels sont les éléments qui m'empêchent d'écouter mon corps ?
 - 1.3.1. Les besoins du chef d'entreprise : les freins du prendre soin de soi
 - 1.3.2. Les éléments autour de moi qui me happent
2. Les conséquences sur l'entreprise :
 - 2.1. Du stress du dirigeant
 - 2.2. Du bien-être du dirigeant

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030



Adimpletionum

Vous accompagner au quotidien



3. Comment aller mieux : la caisse à outil des solutions : la valise anti-stress
 - 3.1. Les outils du corps
 - 3.2. Les outils du mental
 - 3.3. L'hygiène de vie adaptée : les rituels à la vie d'un chef d'entreprise

➤ Moyens / Méthodes pédagogiques, techniques :

- ✓ Séances de formation en salle avec diaporama (apports théoriques) : le dossier sera remis aux stagiaires à l'issue de la formation.
- ✓ Présentation de Vidéos, ou de textes.
- ✓ Études de vignettes cliniques à partir des situations apportées par les participants.
- ✓ Mises en situations professionnelles (utilisation des outils du théâtre) et analyse de la pratique professionnelle.

➤ Suivi et évaluation :

- ✓ Un questionnaire sur les attentes et l'adaptation de la formation aux besoins des stagiaires sera adressé 3 semaines avant le début de la formation.
- ✓ Un test de connaissances (QCM) en début de formation, et en fin de formation permettra d'évaluer le niveau de connaissances acquises au cours de la formation.
- ✓ En fin de formation un document d'acquisition des compétences sera remis aux stagiaires.
- ✓ Les mises en situation, les jeux pédagogiques permettront également d'évaluer les compétences acquises.
- ✓ Une fiche d'évaluation sur le déroulé et l'appréciation des stagiaires sera également diffusée en fin de formation.
- ✓ Un questionnaire d'étude d'impact sera adressé aux stagiaires plusieurs semaines après la formation,
- ✓ Un questionnaire retour client sera adressé au commanditaire plusieurs semaines après la formation.

➤ Qualité du ou (des) formateur(s) :

Cette formation est coanimée par deux intervenants formateurs : tous les deux spécialistes de la gestion du stress.

➤ Délai d'accès et accessibilité :

Nous nous engageons à vous transmettre un devis et une proposition adaptée dans les 5 jours ouvrés qui suivent votre demande (mail et téléphone). Une fois le devis validé, nous organiserons avec vous au sein de vos établissements la formation pour les formations en intra.

Pour les personnes handicapées, quel que soit le type de handicap nécessitant une adaptation de la formation, merci de nous contacter en amont de la formation.

➤ Des formations qui peuvent également vous intéresser :

[L'intégration de vos nouveaux salariés,](#)

[L'analyse comportementale au service du manager,](#)

[La gestion du temps,](#)

Adimpletionum – ZAE TECNOSUD – 280 rue James WATT – 66100 PERPIGNAN

Tél. : 07 86 15 27 25 ou 06 07 04 37 68 – Fax : 04 11 81 97 71 – mail : contact@adimpletionum.fr www.adimpletionum.fr

SAS au capital de 1 100,00 € - SIRET 820 322 030 00017 – R.C.S. PERPIGNAN – Code APE 8559 A

Numéro de déclaration d'activité : 76 66 02008 66 – Validé DATADOCK

TVA intracommunautaire : FR54 820 322 030