

A wide-angle photograph of a snowy mountain slope under a clear blue sky. A group of about eight skiers, seen from behind, are ascending the slope in a loose line. They are wearing winter gear and carrying backpacks. Their shadows are cast long and dark on the snow. Further to the right, another skier is visible, also seen from behind, moving up the slope.

FORMATION NIVEAU 1 : PRÉPARATION PHYSIQUE & MENTALE

CONSERVER SON NIVEAU DE PERFORMANCE SOUS HAUTE PRESSION

CONCEPT

CE QUI VOUS ATTEND

La formation de niveau 1 «Préparation physique et mentale» est un processus d'accompagnement à destination des femmes et des hommes de terrain.

Ce parcours permet aux bénéficiaires d'identifier les facteurs qui alimentent ou fragilisent leur performance et provoquent des tensions au sein de l'équipe durant des périodes à forts enjeux.

Cette formation est composée de quatre étapes durant lesquelles l'équipe découvre différents outils tels que la communication non violente, l'autohypnose, la relaxation ou encore des techniques d'optimisation du sommeil. En plus de cette transmission d'outils, les bénéficiaires sont sensibilisés aux besoins fondamentaux de l'être humain et aux styles de comportements adoptés dans les moments intenses et stressants.

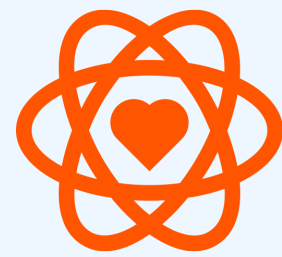
Grâce à l'apprentissage de ces notions et outils, l'équipe développe une connaissance de soi et d'autrui favorisant une compréhension et une maîtrise des émotions qui permettra à l'équipe d'atteindre un niveau de concentration élevé dans des situations particulièrement complexes où la fatigue et le stress sont prédominants.

La finalité de cet accompagnement est de permettre au bénéficiaire de créer une routine performante et rassurante sur laquelle se reposer durant des phases de rush.

01



CE QUE VOUS AVEZ À Y GAGNER



Reconnaître et satisfaire ses besoins fondamentaux même en période intense



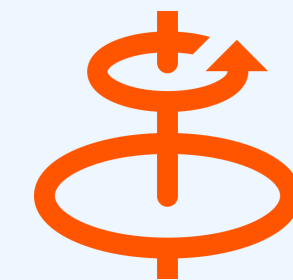
Gérer les tensions intra et interpersonnelles



Aborder des situations complexes sereinement



Apprendre à déconnecter du travail et profiter de temps de repos optimisés



Créer des routines rassurantes et performantes pour faire face aux aléas

LES INFORMATIONS CLÉS

POUR QUI ?

Toutes les professions de terrain confrontés à des périodes intensives et stressantes.

La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite



FORMAT ET PLANNING

- 4 demi-journées de 3H
- Formation collective - 4 à 8 personnes
- Temps de pratique requis entre chacune des sessions
- Parcours composé de 4 étapes

TARIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

- 4000 € HT / collectif de 4 à 8 personnes - hors frais de déplacement et de restauration
- Entretien préalable avec le commanditaire du groupe, pour affiner les objectifs
- Lieu : DOJO, 31 rue Ponsardin à Reims.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation initiale permettant de poser un état des lieux et définir des objectifs de formation
- Bilan et synthèse finale pour évaluer l'évolution et l'atteinte des objectifs

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Nos formateurs sont recrutés selon les spécificités des formations. Ils sont consultants seniors et experts dans l'accompagnement professionnel.

PROCESSUS

PROGRESSER PAS À PAS

04

ÉNERGIE EN SOI

Comprendre le sens du mouvement, la circulation et la diffusion de l'énergie pour activer de nouvelles ressources intérieures. Se préparer, dynamiser et projeter.

ONDE CÉRÉBRALE ET ÉMOTIONS

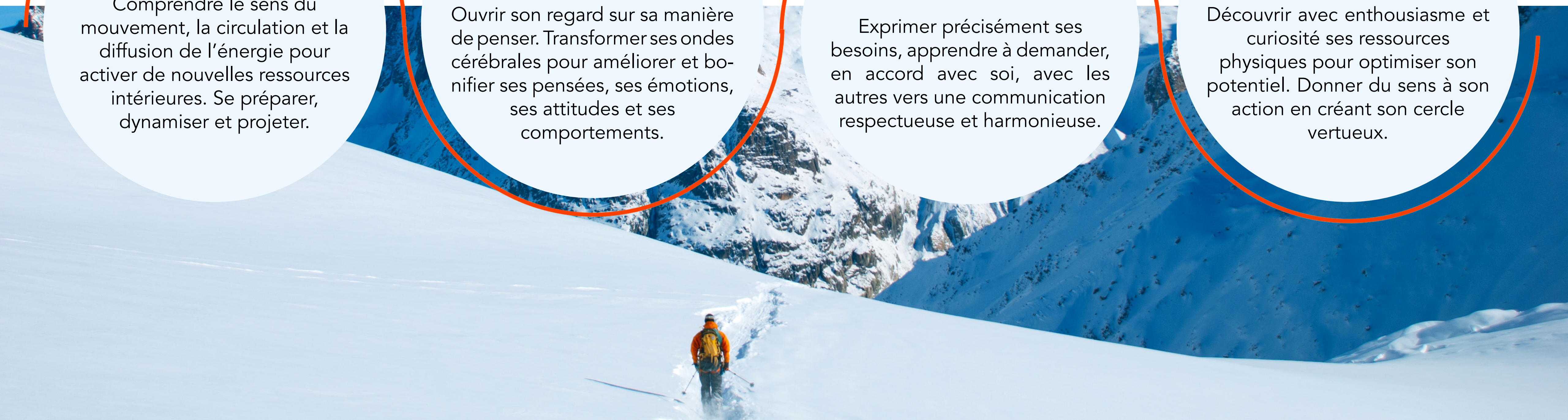
Ouvrir son regard sur sa manière de penser. Transformer ses ondes cérébrales pour améliorer et bonifier ses pensées, ses émotions, ses attitudes et ses comportements.

MOUVEMENT LIBÉRATEUR

Exprimer précisément ses besoins, apprendre à demander, en accord avec soi, avec les autres vers une communication respectueuse et harmonieuse.

COMPORTEMENTS VERTUEUX

Découvrir avec enthousiasme et curiosité ses ressources physiques pour optimiser son potentiel. Donner du sens à son action en créant son cercle vertueux.



LE PROFIL DE VOTRE EXPERT

NICOLAS ANDREJE



Formateur en gestion des émotions & Enseignant d'arts martiaux

J'ai passé l'ensemble de ma vie dans le monde sportif. Pratiquant, animateur, enseignant, éducateur, j'ai toujours eu à cœur de transmettre mes valeurs à la fois de dépassement, d'écoute et de bienveillance.

Aujourd'hui, j'ai construit et développé un endroit où le corps agit en conscience, s'épanouit et se réalise: le DOJO. Fasciné par l'aspect énergétique et spirituel des arts martiaux, mon cheminement personnel m'a amené à étudier et à approfondir les domaines de la conscience pour devenir organisateur et animateur de formations en hypnose ericksonienne.

Touché par la puissance des émotions, mon enseignement est résolument tourné vers le beau, le juste, le sensible, conscient de mon pouvoir d'agir et de mes fragilités.

05



Ma devise :

«Tout est énergie, et c'est là tout ce qu'il y a à comprendre dans la vie. Aligne-toi à la fréquence de la réalité que tu souhaites et cette réalité se manifestera. Il ne peut en être autrement. Ce n'est pas de la philosophie. C'est de la physique».
Albert Einstein

EN QUELQUES MOTS

POURQUOI SE FAIRE ACCOMPAGNER ?



Organisme de formation
certifié Qualiopi



Préparer ses équipes à faire face
à des périodes intensives



Formateur
professionnel qualifié



15 années d'expérience en
accompagnement d'entreprise :
bien-être et performance



RECRUTEMENT - FORMATION - CONSEIL EN INNOVATION MANAGÉRIALE

REPER INTERNATIONAL - 69 rue ponsardin, 51100 REIMS - contact@reper-international.com - 03.26.04.44.40

