



OPTIMISER SON ÉQUILIBRE EN SURCHARGE DE TRAVAIL

PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE - ÉQUIPIERS

CONCEPT

CE QUI VOUS ATTEND

La formation « Optimiser son équilibre en surcharge de travail » est un processus d'accompagnement à destination des professionnels confrontés à des périodes intenses.

Ce parcours permet au groupe d'identifier les facteurs qui alimentent ou fragilisent leur performance et provoquent des tensions au sein des groupes durant des périodes à forts enjeux. En combinant techniques naturelles, ateliers découvertes et pratiques, ce processus permet à chacun d'optimiser son potentiel.

Cette formation est composée de deux modules. Lors du premier module, les bénéficiaires sont initiés aux grands principes de santé afin de prendre conscience des besoins du corps et des pratiques à adopter pour maintenir une énergie vitale ; propice à la performance et au bien-être.

Durant le second module, le groupe 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 styles de comportements adoptés dans les moments intenses et stressants.



Grâce à l'apprentissage de ces notions et outils pratiques, le groupe développe une connaissance de soi et d'autrui favorisant une compréhension et une maîtrise des émotions qui permettra à chacun 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 aux bénéficiaires de créer une routine performante et rassurante sur laquelle se reposer durant des phases de rush.



CE QUE VOUS AVEZ À Y GAGNER



Acquérir des clés pour gérer son stress, sa santé et ses émotions



Apprendre à gérer les tensions intra et interpersonnelles



Aborder des situations complexes sereinement



Préserver et booster sa vitalité en écoutant son corps



Créer des routines rassurantes et performantes pour faire face aux aléas

LES INFORMATIONS CLÉS

POUR QUI ?

Personnel de terrain de type : ouvriers, techniciens, équipiers, assistants, etc. Un parcours dédié a été conçu pour les collaborateurs en charge d'équipe ou dans des rôles de coordination. La formation est adaptée aux personnes à mobilité réduite.

PRÉREQUIS

S'engager à expérimenter les méthodes et outils entre chaque session.

FORMAT ET PLANNING

- Formation de 2 jours : 4 demi-journées
- Formation collective - 12 personnes maximum
- Parcours composé de 2 modules

TARIF ET MODALITÉS D'ACCÈS

- Entretien préalable permettant de valider la pertinence du parcours - gratuit et sans engagement
- À partir de 4850€HT – pour une prestation standard à proximité de Reims hors frais de déplacement – possibilité d'ajouter des ateliers, entretiens individuels ou modules spécifiques sur demande

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 parcours d'accompagnement sont élaborés en collaboration avec notre interlocuteur afin de créer un parcours sur mesure qui répondra au mieux aux besoins de notre client : les modules, outils, durée et lieu de formation peuvent être ajustés et complétés.

Nous cherchons à concevoir des parcours dynamiques, favorisant la mise en action du corps et de l'esprit.

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

PROCESSUS

04

PROGRESSER PAS À PAS

EN AMONT

Analyse de la demande du commanditaire et des besoins du collectif &
Présentation du parcours : méthodes, outils et objectifs.

MODULE 1

Sensibilisation aux besoins fondamentaux de l'être humain et transmission des bonnes pratiques pour maintenir et booster sa vitalité.

MODULE 2

Création d'une routine reconnectée à l'élémentaire et l'essentiel.

EN AVAL

Évaluation de l'atteinte des objectifs et consolidation des acquis.



LE PROFIL DE VOTRE EXPERT

NICOLAS ANDREJE



Formateur en préparation mentale & 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

LE PROFIL DE VOTRE EXPERTE

ANNE MATHIEU



Formatrice & Naturopathe certifiée

Naturopathe certifiée FENA (fédération française de la naturopathie), formée pendant 3 ans à l'école de naturopathie Euro nature de Lille, j'ai aujourd'hui la chance de vivre ma deuxième vie professionnelle. Libraire indépendante pendant 24 ans, passionnée par ce métier, j'y ai consacré beaucoup de temps, parfois en m'oubliant moi-même. Des soucis de santé m'ont amenée à réfléchir sur mon mode de vie et sur l'impact qu'avaient mes mauvaises habitudes sur mon corps.

Grâce à la lecture de nombreux ouvrages sur la naturopathie, la santé naturelle, j'ai pris conscience de la maltraitance infligée au corps par notre époque, ainsi que les dégâts qu'elle pouvait occasionner. Depuis toujours les plantes ont tenu une grande place dans ma vie quotidienne, que ce soit avec les tisanes, les huiles essentielles ou les fleurs de Bach.

Je suis convaincue que cette passion pour le vivant et le respect de la nature sont des valeurs essentielles à notre temps, transmettre mes connaissances au service du bien-être de la personne sont les valeurs qui m'animent.

06



Ma devise :

**« Le rêve ne s'use que si l'on ne s'en sert pas. »
François Garagnon**

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

07



RECRUTEMENT - FORMATION - CONSEIL EN INNOVATION MANAGÉRIALE



La certification qualité a été délivrée
au titre des catégories d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION
BILANS DE COMPÉTENCES

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

