**PHYSIOLOGIE ET LEADERSHIP**

*La formation « PHYSIOLOGIE ET LEADERSHIP» s’adresse aux personnes qui désirent*

*• Travailler sur leur physiologie pour plus d’alignement, de concentration et de potentiel pour faire face aux facteurs externes avec facilité, prendre du recul et assurer des décisions réfléchies.*

*• Assoir un positionnement et un leadership naturels plus performants, alignés sur ses ressources personnelles et sa différence, être parfaitement à l’aise dans leur rôle de manager,*

*• Utiliser le leadership et la positivité comme générateur d’énergie dans leurs équipes,*

*• Révéler leur vrai potentiel.*

*Cette formation s’appuie sur les dernières recherches médicales et sur les plus récentes découvertes en neuroscience sur le stress et les processus de changement. Elle permet à chacun de prendre conscience de son fonctionnement physiologique et intellectuel en termes de stress, d’émotions, de communication et de comportements face aux changements et d’avoir des outils pour le modifier.*

**Durée:** 14.00 heures (2.00 jours)

**Profils des apprenants**

* Tous les collaborateurs

**Prérequis**

* NON

**Accessibilité et délais d'accès**

En cas de situation de handicap, veuillez nous consulter notre référent handicap Florence Augier (florenceaugier87@gmail.com), pour étudier ensemble la faisabilité et l'adaptation de l'action de formation.

1 semaine

**Qualité et indicateurs de résultats**

Nombre d'apprenants : 18

Note de satisfaction des apprenants : 19,22 / 20

# 

|  |
| --- |
| **Objectifs pédagogiques** |

* Comprendre les mécanismes du stress
* savoir utiliser la cohérence cardiaque
* Acquérir des outils de gestion du stress
* Acquérir des outils permettant de maintenir une attitude positive
* Connaitre ses ressources et forces personnelles en tant que leader

|  |
| --- |
| **Contenu de la formation** |

* Faire face aux facteurs anxiogènes externes
  + Comprendre les mécanismes du stress dus aux changements pour ne plus le laisser nous envahir et ne plus le subir.
  + - Acquérir des outils pour cultiver une physiologie optimum, gérer et faire gérer facilement et discrètement les émotions et le stress sur le lieu de travail
  + - Se caler sur nos rythmes biologiques pour plus d’efficacité et d’équilibre et maîtriser la cohérence cardiaque naturelle
* Activer ses ressources et forces personnelles pour assoir son leadership
  + - Prendre conscience de nos différences et de nos forces
  + - Découvrir nos ressources primaires et naturelles
  + - Adapter son leadership à sa différence
* Incarner un leader positif et à l’écoute
  + - Appréhender la différence de chacun pour mieux comprendre l’autre et générer des relations plus positives
  + - Favoriser une communication plus authentique
  + - Stabiliser un état interne positif
  + - Savoir utiliser la positivité pour insuffler une énergie durable aux équipes

|  |
| --- |
| **Organisation de la formation** |

**Équipe pédagogique**

La gérante Florence Augier

**Moyens pédagogiques et techniques**

* Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
* Documents supports de formation projetés.
* Exposés théoriques
* Etude de cas concrets
* Mise à disposition en ligne de documents supports, manuel de formation
* HORAIRES : 9H 17 H ( pause de 1H à 13H)
* LIEU : A DEFINIR
* DATE : A DEFINIR

**Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation**

* Feuilles de présence.
* Mises en situation.
* Formulaires d'évaluation de la formation.
* Quizz jou 1
* Quizz fin de formation

**Prix** : 3200.00