

EFFICACITE ET SERENITE DANS SES DEPLACEMENTS PROFESSIONNELS

PUBLIC Toutes les personnes se déplaçant souvent dans le cadre de leur activité professionnelle, en France et à l'étranger, avec des décalages horaires, des contraintes de réunions, de négociation, de support technique...

OBJECTIFS Expérimenter des outils pratiques pour être en possession de tous ses moyens dans des contextes changeants, récupérer vite et rester efficace
→ Rester serein au cœur des tourbillons

Un questionnaire préliminaire et confidentiel est transmis aux participants avant la formation, pour mieux cerner les besoins et les attentes

DURÉE Deux jours + 3 demi-journées de suivi, selon les situations

PROGRAMME

Identifier les situations les plus contraignantes et prendre conscience des manifestations physiologiques, émotionnelles et les conséquences relationnelles

Agir sur le corps, la respiration et la concentration pour améliorer sa présence, maintenir l'attention durant une réunion ou une négociation. → Mises en situations, jeux de rôle

Récupérer en peu de temps et n'importe où (taxi, hôtel, train, avion)

Mieux se nourrir et rester en santé en périodes de fortes sollicitations

Mise en œuvre pratique au quotidien

En option

Possibilité de fournir un support audio sur CD ou en format MP3, proposant des exercices pour le corps, les yeux, trouver le sommeil (contenu modulable selon les attentes et les besoins)