

 Nombre de stagiaires
De 3 à 8 max.

 Durée de la formation
14 heures

PUBLIC CONCERNÉ

Dirigeants

PRÉ REQUIS

Aucun

TARIF

INTER : A partir de 770 € HT / pers

PROFIL DE L'INTERVENANT(E)

Formateur/trice spécialisé(e)

MODALITÉS

Formation en présentiel

DÉLAIS D'ACCÈS

Mise en place de la formation sous un délai de 1 à 2 mois à compter de la signature du devis

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

 2, BD André Malraux
29400 LANDIVISIAU

 02 98 24 93 39

 coordination@kenvad.fr



OBJECTIFS

- Prendre conscience des enjeux liés à la santé physique et mentale du dirigeant.
- Identifier les risques spécifiques à leur position.
- Acquérir des outils pour gérer le stress, préserver leur santé et améliorer leur équilibre de vie.



PROGRAMME

Enjeux et spécificités du rôle de dirigeant

Pressions et responsabilités : impact sur la santé

Risques principaux : stress chronique, épuisement professionnel, isolement

Les bénéfices d'une bonne santé pour la performance et le leadership

Comprendre et gérer le stress

Mécanismes du stress : différence entre stress positif (eustress) et négatif (distress)

Identifier les signaux d'alerte physiques et psychologiques

Techniques de gestion : respiration, relaxation, méditation

Santé physique : un pilier essentiel

Nutrition : principes d'une alimentation adaptée

Activité physique : intégrer le mouvement dans une vie active

Sommeil : clés pour mieux dormir malgré un emploi du temps chargé

Trouver l'équilibre vie pro/perso

Redéfinir ses priorités et apprendre à dire non

Déléguer efficacement pour réduire la charge mentale

Cultiver un équilibre durable entre travail et vie personnelle

Prévenir l'épuisement professionnel

Repérer les signes avant-coureurs du burnout

Développer la résilience face aux défis

Favoriser l'intelligence émotionnelle dans la gestion des relations

Construire une stratégie durable pour sa santé

Mettre en place des routines et habitudes saines

Ajuster ses efforts en fonction de ses besoins

Intégrer la santé et le bien-être dans la culture de l'entreprise



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ÉVALUATION

Convention de formation

Convocation

Questionnaire en amont de la formation sur les besoins et attentes des stagiaires

Questionnaire d'auto-évaluation en début de formation

Temps d'apprentissage : apports théoriques

Temps d'expérimentation : mises en situation

Questionnaire d'auto-évaluation en fin de formation

Temps d'échange et d'analyse sur le vécu des stagiaires

Feuilles d'émargement à signer par demi-journée

Questionnaire de satisfaction

Certificat de réalisation

Questionnaire à froid 3 mois après la fin de la formation



ACCESSIBILITÉ

Si vous êtes en situation de handicap temporaire ou permanent, ou si vous souffrez d'un trouble de santé invalidant, notre référent handicap est à votre disposition pour prendre en compte vos besoins, envisager les possibilités d'aménagement spécifiques et résoudre dans la mesure du possible vos problèmes d'accessibilité.

Contact : M. Matthieu KERLEROUX : 02 98 24 93 39