

En **Intra** ou en **Inter**, notre engagement qualité porte sur la pédagogie et la compétence des formateurs.

PÉDAGOGIE

Alternance d'apports théoriques et d'**applications concrètes**.

Des groupes de **12 personnes** au maximum.

Pédagogie active, appréciée pour la dynamique de ses mises en situation.

Chaque stagiaire est **acteur** de sa formation.

“**J'apprends, je m'entraîne et je vérifie mes acquis**”

COMPÉTENCES

15 ans de formations en entreprises

Sophrologues certifiés

Des références professionnelles, **solides** et **vérifiables**

- Grande distribution
- Secteur de l'énergie
- Reclassement professionnel

Depuis 2006, nous avons formé plus de **1450 salariés** de tout métier, à une meilleure gestion du stress.

Nos autres thèmes de formations

- **Techniques de communication**
- **Évolution professionnelle**
- **Formation de formateurs**
- **Ingénierie de formation**

Gestion du stress en 4 programmes

Gestion du tonus et du stress

Sophrologie : outils de détente

Techniques de bases de la relaxation

Stress et management d'équipe

Retrouvez tous les détails des formations sur www.doublevoie.fr

DOUBLE VOIE

Adresse de correspondance

130 bis, Boulevard de Charonne
75020 Paris

Tél : **09 67 15 72 10**

info@doublevoie.fr www.doublevoie.fr

DOUBLE VOIE
formation

Gestion
DU STRESS

Formation - conseil - coaching

GESTION DU TONUS ET DU STRESS

J'apprends à réduire les effets du stress !

Que l'on soit concerné(e) par ce sujet ou simplement intéressé(e), il est utile d'acquérir des connaissances sur cette réalité physique, physiologique et mentale.

Comprendre les origines du stress, sa mécanique permettra à chacun d'agir de façon plus appropriée.

Durée : 2 jours - Tout public

Effet : Des pistes d'action concrètes

INTER : Consultez *Mon agenda formation*

INTRA : Rendez-vous sur *doublevoie.fr*

L'OBJECTIF DE FORMATION

Réduire les effets du stress et utiliser des outils de détente et de récupération

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Gérer l'énergie d'une journée de travail

Les cinq réflexes à intégrer au quotidien.

Comprendre le stress pour mieux le gérer

Du mot à la réalité.

Agir en situation de travail

Les 3 leviers d'action.

Repérer les comportements piégeants

Stress personnel et pistes de réflexions.

SOPHROLOGIE : OUTILS DE DÉTENTE

J'apprends des gestes utiles !

N'entend-t-on pas souvent «tu n'es pas fatigué(e), tu es assis(e) toute la journée ! »
En travail debout ou assis, notre journée d'activité professionnelle génère des tensions corporelles, physiologiques et mentales spécifiques, source de comportements inadaptés.

Durée : 2 jours - Tout public

Effet : Des techniques immédiatement applicables

INTER : Consultez *Mon agenda formation*

INTRA : Rendez-vous sur *doublevoie.fr*

L'OBJECTIF DE FORMATION

Mieux répartir son énergie sur la journée de travail

LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Se détendre

Utiliser les gestes et exercices courts de détente, adaptés à une journée de travail, en position debout et assise.

Décompresser

Utiliser des exercices courts de récupération. Se ressourcer après un effort ou contact difficile.

Relancer son tonus

Utiliser les exercices de dynamisation utiles.

DOMAINE D'INTERVENTION

Créé en 2006, Double Voie est un organisme de formation et de conseil, spécialisé en ingénierie de formation, formation de formateurs, gestion du stress au travail, communication et évolution professionnelle.

Professionnels de la formation Intra-Entreprises sur-mesure, nous intervenons sur :

Des formations courtes liées aux plans annuels de formations.

Des parcours de formation dans le cadre de grands projets et déploiements.

***Ouverture à l'Inter-Entreprises.
Consultez Mon agenda formation***

Nos interventions se déclinent en formations, ateliers de formation et coaching individuel.

RÉFÉRENCES

Entreprises : Cereal Partners France, Davigel, EDF (Division production nucléaire, R&D), Groupement des Mousquetaires (Bases logistiques, PDV), Nestlé France, Total Marketing France...

Fonction Publique d'État et territoriale : Conseil Général du Nord, Conseil Général du Pas-de-Calais, IRA de Lille, Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-alimentaire et de la Forêt...

Autres références : Agefiph, Ceas Paris, Isipca, Sipca, OPH Montreuil...