

ENTREPRENDRE SEREINEMENT

GERER LE STRESS DANS LA CREATION ET LE DEVELOPPEMENT D'ENTREPRISE



PROGRAMME PRÉVISIONNEL

JOURNÉE 1 – MIEUX SE COMPRENDRE

- Identifier mes besoins
- Identifier les schémas mis en œuvre dans les situations difficiles ou stressantes
- Prendre conscience de tout ce que je fais déjà de bien, utile et efficace
- Développer mes techniques de gestion de stress
- Enrichir mon point de vue dans les situations problèmes, sortir des schémas de pensée récurrents et habituels

JOURNÉE 2 – MIEUX (RÉ)AGIR

- Apprendre et pratiquer de nouvelles techniques de gestion de stress
- Apprendre les bases de la Communication Non Violente (CNV)
- Développer un regard positif sur les situations difficiles
- Les cas particuliers de la gestion du personnel
- Définir le plan d'action qui permettra de poursuivre la démarche et favoriser la pérennisation de l'entreprise

PUBLICS

Toute personne qui souhaite accroître ses chances de réussite dans son projet de création ou de reprise d'entreprise.

TARIF & FINANCEMENT

- 400 € TTC par stagiaire
- Une attestation sur l'honneur spécifique sera demandée au stagiaire qui mobilise son CPF dans le cadre d'une création ou d'une reprise d'entreprise.
- 4 stagiaires minimum / 15 stagiaires maximum
- Possibilité de solliciter un OPérateur de COmpétences (OPCO), Pôle Emploi, ou personnel ou autres à étudier dans les cas particuliers, pour la financer.

OBJECTIFS

- Identifier les freins qui entravent le développement d'entreprise
- Identifier les schémas de pensée qui nourrissent doutes et craintes
- Améliorer la résistance au stress et développer des stratégies de gestion
- Adopter les techniques les plus adaptées pour gérer les « situations problèmes »
- Acquérir et développer les stratégies qui vont flexibiliser mes réactions

PRÉ-REQUIS

- Avoir un projet précis, construit, et réfléchi
- S'inscrire dans une démarche d'acquisition de compétences entrepreneuriales
- Maîtriser le français, à l'écrit et à l'oral

AGENDA

Formation dispensée :

- En présentiel, Saint-Paul-lès-Dax / Dax
- En intra, dans les locaux du stagiaire
- En distanciel, via un système de visio-conférence (connexion à internet nécessaire)

Durée de la formation : 12 heures réparties sur deux journées :

- J1 : 9h-12h 13h30-16h30
- J2 : 9h-12h 13h30-16h30

ENTREPRENDRE SEREINEMENT

GERER LE STRESS DANS LA CREATION ET LE DEVELOPPEMENT D'ENTREPRISE



ÉVALUATION & ATTESTATION

ÉVALUATION DES CONNAISSANCES

Quizz / Questionnaires d'évaluation

ATTESTATION DE FIN DE FORMATION

Délivrance d'une attestation si le taux de réussite aux quizz est \geq 80%.

DATES DE FORMATION

- Lundi 24 Janvier et Mardi 25 Janvier 2022 en présentiel
- Vendredi 4 mars et Lundi 7 mars 2022
- En Intra, dates à convenir ensemble, délai de 1 mois environ

INTERVENANT

Émilie ALLEMANG



Psychologue depuis 20 ans, Émilie ALLEMANG a très tôt choisi de se former à des approches complémentaires afin de proposer un large éventail d'outils et les adapter aux besoins des personnes qu'elle accompagne, patients ou professionnels en milieu de travail.

Systémicienne, praticienne EMDR, superviseur de jeunes confrères, psychologue auprès d'enfants et d'adultes, intervenante en milieu professionnel dans les situations de crise, elle intègre la psychologie positive à chacune de ses actions. Formatrice auprès de professionnels paramédicaux, accompagnatrice VAE, elle intègre les outils des Interventions Orientées Solutions (IOS) et des neurosciences à sa pratique.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Animation participative
- Échange de pratique et d'expériences
- Expérimentation des outils

OUTILS

- Apports théoriques
- Mise en situation, mise en pratique
- Questionnaires
- Psychologie positive

ACCESSIBILITÉ

Formation accessible aux personnes en situation de handicap.

Contactez Cabinet Équinoxe avant l'entrée en formation pour envisager les adaptations pédagogiques et/ou matérielles qui seraient nécessaires.

NOS POINTS FORTS

- Accompagnement personnalisé
- Exemples issus de situations concrètes
- Mise en pratique concrète
- Réflexion sur les situations du présent pour préparer concrètement le projet