Etre bien dans sa boite, dans son corps et dans sa tête

Référence : FCOCOM0020

Thématique : Me former au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Taux de satisfaction 2023 : 100 %

100
% des stagiaires se déclarent satisfaits
concernant la possibilité de mettre en œuvre les connaissances acquises en formation dans leur activité

« Combiner votre mieux-être au travail et la performance de votre entreprise pour entreprendre durablement. »

Objectifs

- Améliorer votre efficacité professionnelle et la performance de l'entreprise
- Gagner en mieux-être au travail
- Se préserver dans l'exercice quotidien de son métier d'entrepreneur.

Contenu

- Identifier les incontournables des liens entre la performance des entreprises et les pratiques santé des chefs d'entreprise
- Reconnaitre les stresseurs et les sources de bien-être au travail
- Comprendre comment :
  - Eviter la surchauffe mentale
  - Se préserver dans l'exercice quotidien de votre métier autour de 4 piliers hygiène de vie (Alimentation/ Sommeil/Stress/Gestion du temps) et autour de 2 piliers pour l'entreprise (Gestion, Organisation)
  - Etablir votre propre boite à outils
- Définir votre stratégie de santé globale et durable (entreprise et entrepreneur) adaptée à vos besoins
- Etablir votre plan d'actions basé sur trois actions stratégiques.

Prérequis

- Aucun prérequis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Alternance d'apports de connaissances (y compris sous format podcasts et/ou courtes vidéos), de jeux ludiques, de jeu de rôle et de classe inversée en sous-groupes.

- Exercices pratiques et conseils personnalisés.
- Les apprenants bénéficieront de la remise du support de formation en format numérique ainsi que d’un suivi sera réalisé 3 mois après la formation pour le suivi et la mise en œuvre du plan d’actions individuel.
- Il sera possible de bénéficier d’un accompagnement individuel post-formation.
- Salle équipée d’un vidéoprojecteur et d’internet.

Modalité d’évaluation

- Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

- 2
  demi-journées
  en présentiel
  (2 x 3.5 heures équivalent à 7h)

Modalités et délais d’accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l’organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

:
«
Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat
»

- Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

- Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Chambre de Métiers et de l’Artisanat des Pays de la Loire

Siret : 130 020 688 00011

Code APE : 9411Z

Date de mise à jour : 15 mai 2024

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Cholet, antenne CMA (49) : 5 Boulevard Pierre LECOQ - LA NOVATHEQUE - ZAC du Carteron - 49300 CHOLET

Prochaines sessions:

- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) - Les lundis 16 et 30 septembre 2024
  - Inscription avant le 05/09/2024
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) - Les vendredi 8 et 22 novembre 2024
  - Inscription avant le 01/11/2024
- Angers (CMA49 formation continue) - Les jeudis 14 et 28 novembre 2024
  - Inscription avant le 05/11/2024
- CMA Pays de la Loire (siège régional) - Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
  - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC - contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) - contact