

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

Référence : FCOCOM0020

Thématique : Me former à la communication et au développement personnel

FORMATION CONTINUE

Nouvelle formation 2022

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.

Programme

- Identifier les incontournables des liens entre la performance des entreprises et les pratiques santé des chefs d'entreprise
- Reconnaître les stressseurs 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 boîte 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 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 (2 x 3.5 heures équivalent à 7h)

Modalités et délais d'accès

- Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

- 239 €/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

(inscrit au RM)

- 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

Numéro de déclaration d'activité : 52 44 07494 44

Date de mise à jour : 17 mai 2022

Délivré par:

- Cholet : 32 bis, rue Nationale - 49300 CHOLET
- Angers (accueil) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (accueil) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Sainte-Luce-sur-Loire (accueil) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Laval (accueil) : 39, quai André Pinçon - CS 30227 - 53002 LAVAL CEDEX
- Le Mans (formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey - CS 81630 - 72016 LE MANS CEDEX 2
- Laval (formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Angers (formation continue) : 5, rue Darwin - CS 80806 - 49008 ANGERS CEDEX 01
- Sainte-Luce-sur-Loire (formation continue) : 5, allée des Liards - BP18129 - 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- CMA Pays de la Loire : 6, boulevard des Pâtureaux - 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt - CS 90075 - 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire - En cours de programmation, nous consulter Inscription avant le 31/12/2022
- Cholet - Lundis 13 et 27 juin 2022 de 09h00 à 12h30 Inscription avant le 10/06/2022
- La Roche-sur-Yon (formation continue) - Lundis 3 et 17 octobre 2022 de 09h00 à 12h30 Inscription avant le 26/09/2022
- Angers (formation continue) - Mardis 22 novembre et 06 décembre 2022 de 09h00 à 12h30 Inscription avant le 21/11/2022

Tarifs:

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