

Sandrine Resweber

Pendant 20 ans, responsable de différents projets de coopération internationale et d'éducation au développement, j'ai créé, animé des ateliers éducatifs et pédagogiques, formé des professionnels, accompagné des jeunes à évoluer jusqu'à créer leur entreprise.

J'ai rencontré de nombreuses personnes investies dans leur travail au bord de l'épuisement professionnel. Formée à différents outils (outils de coaching, kinésiologie, psychogénéalogie ou méditation et Qi Gong), je souhaite leur donner les clés pour elles-mêmes et leurs équipes afin de prévenir l'épuisement.

Gwénola Grouhel

Après 20 ans de coordination et management en Entreprise et ONGs sur des terrains difficiles et complexes, dirigeante d'équipes multiculturelles et pluridisciplinaires à travers le monde, je suis cheffe d'entreprise en tant que coach en leadership certifiée et praticienne de techniques Taiwanaïses de soin et conseils.

Ensemble, nous organisons des formations pour faire monter vos salariés en compétences : favoriser des relations sereines et équilibrées au sein de vos équipes, améliorer la communication et la gestion du stress, expérimenter et savoir utiliser différentes techniques.

"Un esprit calme apporte la force intérieure et la confiance en soi, c'est donc très important pour une bonne santé."



Pour plus d'information :

Gwénola Grouhel

06 79 07 01 02

grouhelgwenola@gmail.com

Sandrine Resweber

06 09 51 70 47

sandrine.resweber@gmail.com

Formation* : gestion du stress et de ses émotions



Pour acquérir des outils pour améliorer la qualité de vos accompagnements, de votre management

Pour prévenir un épuisement professionnel, une perte de sens

** Nous faisons appel à notre partenaire PKF Arsilon Academy, certifié Qualiopi, pour la gestion administrative et le financement des actions de formation professionnelle*



Se former à gérer son stress, ses émotions

Ce temps de formation se déroulent sur **3 journées**, avec un temps d'**accueil**, un temps d'**ancrage** et un temps de **mise en action**. Ils s'appuient sur un cadre en pleine nature, reposant.

Alternance de **théorie**, d'**introspection** et d'**expériences**, le programme permet aux personnes de tester des outils, de se les approprier pour pouvoir les utiliser auprès de son équipe ou/et des personnes accompagnées. S'attarder sur les **émotions**, ses **valeurs**, ses **besoins** pour comprendre les **enjeux de la communication**, pour permettre une **relation de qualité** avec ses collaborateurs, avec les personnes accompagnées.

Pour que cette formation bénéficie durablement à la personne et soit suivie d'actions concrètes, nous proposons un **accompagnement après cette formation** : une rencontre collective obligatoire en visioconférence un mois plus tard et la possibilité de bénéficier de 2 entretiens individuels dans les 6 mois.

Des objectifs de de formation

Nous veillerons à la qualité des échanges pour :

- Expliquer et comprendre le lien entre stress et émotions, et savoir l'expliquer à son équipe, aux personnes accompagnées
- Identifier les facteurs de stress, au sein de son équipe ou de vos bénéficiaires. Les aider à en prendre conscience
- S'approprier des outils pour calmer son stress et les proposer à son équipe ou aux personnes accompagnées
- Identifier ses besoins, et aider son équipe ou les bénéficiaires à identifier les leurs
- Développer sa créativité et celle de son équipe, des bénéficiaires
- Accroître son efficacité au travail

Nos principes

- Toute personne a un potentiel et une place dans la société. Elle a les ressources en elle pour trouver ses propres solutions.
- L'homme est un être de relation. Sa posture a une influence sur son travail et ses collègues, tout comme sa manière de communiquer.
- Dans toute situation, nous avons notre part de responsabilité, et ne pouvons faire évoluer que nous-même.
- Être formé.e permet de monter en compétences, de traverser les défis, d'embarquer ses équipes pour avancer plus vite et plus loin.

Modalité de la formation

- Lieu : Le Jardin Saint Germain, près de Quimper ou à proximité de Nantes
- 3 journées consécutives – 3 nuits/3jours
- Coût : 1200€/participant (déjeuner et hébergement inclus)
- Formation possible à partir de 8 inscrits

9 au 11 octobre 2024
20 au 22 novembre 2024
Autres dates possibles sur demande