

PERFORMANCE DURABLE : BOOSTER SON EFFICACITÉ ET SA SANTÉ MENTALE PAR UNE MEILLEURE HYGIÈNE DE VIE

Inscription par mail et réponse sous 48h (jours ouvrés) avec un délai de réalisation 1 mois minimum. La formation est organisable en sur-mesure. Pour toute situation de handicap, nous contacter pour envisager la faisabilité. Réservation, contact et informations : catherine@lacademie-du-newbiz.com

Dans un environnement professionnel marqué par des rythmes soutenus, des compétitions récurrentes et des pressions constantes, il est essentiel de savoir gérer son énergie, son stress et ses relations pour préserver sa performance dans le temps. Dans les agences de communication, tout va vite. Briefs express, compétitions rapprochées, deadlines serrées, tension créative permanente... On enchaîne, on s'adapte, on tient bon. Mais à quel prix ? Notre performance durable ne repose donc pas que sur notre maîtrise du planning strat ou des outils créa : elle dépend aussi de notre hygiène de vie mentale, émotionnelle et physique. Car un esprit fatigué, un corps sous pression ou des émotions non régulées finissent tôt ou tard par peser sur la qualité de notre travail, notre motivation et notre santé.

Introduction

Positionnement pédagogique : quiz individuel d'évaluation pour connaître le niveau de connaissance sur le stress, l'alimentation, le sommeil et les émotions ainsi que sur les leviers dont chacun dispose pour aller bien.

Présentation des stagiaires, recueil des attentes.

Module 1 – Une fresque pour parler de santé mentale au travail

Atelier de 3h30, d'intelligence collective pour harmoniser le niveau des connaissances sur la santé mentale, libérer la parole, susciter des échanges et explorer les différentes facettes de la santé mentale.

Module 2 – Prendre conscience de l'impact de l'hygiène de vie sur l'efficacité

2.1: Introduction aux 4 piliers de l'énergie durable :

Le corps (sommeil, alimentation, activité physique)

L'esprit (stress, charge mentale)

Les émotions (relations, environnement)

Le sens (motivation, valeurs)

2.2: leurs mécanismes et leurs rôles sur la santé mentale.

Module 3 – Gestion du stress et efficacité

3.1: Mécanismes biologiques du stress

3.2: Les outils de gestion du stress (nouveaux rituels : pratiques de respiration, méthode Vittoz...)

Module 4 – L'importance du sommeil pour performer

4.1: Comprendre le sommeil

4.2: Les outils pour mieux dormir (nouveaux rituels: acupression, mindfulness)

Module 5 – Qualité émotionnelle et relationnelle

5.1: Mieux collaborer pour plus de sérénité (communication bienveillante, écoute active, régulation des émotions.

5.2: Exemples de rituel de santé mentale healthy.

Conclusion

Évaluation individuelle des acquis, quiz de validation de l'atteinte des objectifs de la formation

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress, du sommeil, de la nutrition, et des émotions
- Prendre conscience de comment mieux réguler son énergie au quotidien pour une meilleure performance.
- A l'issue de la formation le stagiaire sera capable d'identifier des leviers

simples et concrets d'auto-régulation, faciles à mettre en œuvre au quotidien

Public visé

- Dirigeant, Cadre,
- Manager,
- Commercial,
- Toute personne en agence de communication et marketing
- Aucun prérequis nécessaire

Méthode

La formation privilégie l'interactivité : théorie et pratique sont alternées. La réflexion et l'échange sont privilégiés avec des mises en pratique, à partir de cas d'usage, d'ateliers, de quiz, de méthodologies illustrées d'exemple puis d'applications en situation

Évaluation individuelle, en fin de formation pour valider les acquis

Participants

Formation collective 6 à 10 stagiaires

Tarifs

À partir de 4000 € H.T. / jour

Un devis sera établi sur demande

Durée

1 jour

Lieu

Chez le bénéficiaire ou à la charge du bénéficiaire

Moyens mobilisés

Présentation et support de formation projeté.

Ordinateur individuel et connexion wifi.



Intervenante

Laure Gomez Montoya
Thérapeute et co-fondatrice de Santé Mentale Pour Tous (la fresque pour parler de santé mentale au travail) et fondatrice de Med By Me, application mobile.

Après une première vie professionnelle, dans l'édition et la presse avec la création de deux maisons d'éditions, Laure fonde la startup Med By Me, une application regroupant des séances audios de thérapeutes pour se faire du bien. Dernièrement, elle lance SMPT une entreprise qui propose des outils de sensibilisation à la santé mentale en entreprise.