

# SMART & COM FORMATION

COLLABORER ENSEMBLE AVEC PERFORMANCE ET EFFICACITE

PUBLIC : salariés.

OBJECTIFS :

- Découvrir les liens entre le corps, la pensée et les émotions,
- Etablir son programme personnel pour élargir ses possibilités,
- Développer l'écoute de soi pour accéder à ses propres ressources,
- Explorer les outils de l'intelligence du corps, l'intelligence du souffle et déterminer son programme journalier de fonctionnement.

PROGRAMME :

- Identifier les impacts de la posture sur les états physiques et émotionnels,
- Etablir une posture juste et apprendre à la préserver,
- Faciliter les ajustements comportementaux nécessaires à la satisfaction de nos besoins et de nos collaborateurs,
- Etre plus présent à soi et aux autres,
- Identifier les conditionnements qui freinent les liens avec soi et les collaborateurs,
- Comprendre les mécanismes de la respiration, ouvrir les parcours du souffle.

CONDITIONS DE REALISATION :

- Pédagogie active et ludique permettant d'améliorer la capacité à faire face à un quotidien intense et fluctuant,
- En apportant de la fluidité pour prévenir les états d'irritabilité pouvant être responsables d'émotions inadaptées.

DUREE : 2 jours (prise en charge OPCA, CPF).

FORMATEUR/TRICE :

CONDITION DE REALISATION : Sur le lieu de travail (en intra-entreprise).

DOCUMENTS FOURNIS : Attestation de formation, questionnaire de satisfaction, support de cours formation et documentations diverses.

METHODES D'EVALUATION : A chaud, à froid.

VALIDATION ET SANCTION : Remise d'une attestation de formation.

SUIVI FORMATION : Feuille émargement.



**SMART & COM FORMATION**  
22, rue des Potières - 56350 Saint-Jean-La-Poterie  
**06 76 89 97 19**  
chantal.canovas@orange.fr  
N° SIRET 39508641600058 - APE 8559A  
DA 53560908256  
Certification AFNOR NF Service   
  Label Qualité Actions de Formations 