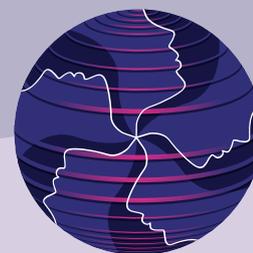


DÉSACTIVER LE STRESS IMMÉDIATEMENT ET GAGNER EN EFFICACITÉ ET EN BIEN-ÊTRE

Avec la méthode d'Accompagnement à la Libération des Perturbations Émotionnelles*, la clé est en soi.



ALPÉ

3 DEMI-JOURNÉES

réparties sur deux mois

9H00 DE PRÉSENTIEL

+ pratique individuelle entre les sessions

10 PARTICIPANTS MAXIMUM

TARIF INTRA :

2400 € HT soit 800 € HT par session

TARIF INTER :

600 € HT soit 200 € HT par session / personne

POINTS FORTS / MOYENS

- Prise en compte des besoins et des expériences **concrètes** des participants.
- Diversité des méthodes pédagogiques : explicative, démonstrative, mises en situation.
- Application immédiate de la méthode ALPÉ dès la première session : **simple, rapide, innovante.**

POUR QUI ?

- Cadres, Managers, techniciens et toutes catégories d'agents qui souhaitent gagner en efficacité et en bien-être dans leur travail.

PRÉ-REQUIS

- Volonté de s'impliquer personnellement dans cette formation et au quotidien pour en tirer les meilleurs bénéfices.

ENJEUX

- Découvrir et apprendre à utiliser en autonomie la méthode ALPÉ: une ressource naturelle qui permet de désamorcer par soi-même et définitivement le stress en toutes circonstances.

OBJECTIFS

- Garder son calme en toutes circonstances.
- Être efficace face aux imprévus, aux délais, aux conflits, aux situations difficiles...
- Prévenir les risques psycho-sociaux (dépression, burn-out...) et les conséquences physiologiques du stress (fatigue, troubles musculo-squelettiques, insomnies...).

PROGRAMME :

SESSION 1

Désactiver les freins immédiatement.

- **Quelles sources de stress ?** Echéances, conflits, manque de confiance en soi, charge de travail, prise de parole en public...
- **Quels impacts ?** Perte de moyens, dévalorisation, épuisement, atteinte physiologique. ...
- **Quels bénéfices à le désactiver ?** Bien être, sérénité, efficacité. ...
- Apprendre ALPÉ « en situation » : désactiver le stress immédiatement lorsqu'il est ressenti.

SESSION 2

Désactiver les freins après coup.

- **Bilan des bénéfices** déjà visibles après la mise en pratique.
- **Stabilisation et validation de la bonne pratique** ALPÉ « en situation »: retour sur les expériences de chacun et approfondissement.
- Apprentissage de la méthode ALPÉ « en différé » : **désactiver une perturbation connue, a posteriori, pour ne plus la rencontrer ensuite.**

SESSION 3

Stabiliser ses acquis et aller plus loin

- **Bilan des bénéfices** déjà visibles après la mise en pratique.
- **Stabilisation et validation de la bonne pratique** ALPÉ « en différé »: retour sur les expériences de chacun et approfondissement.
- Accompagnement à la transition : que faire pour **tirer les meilleurs bénéfices** de cette évolution à l'échelle individuelle et collective?