

MODULE #4

GESTION DU STRESS – LES CLEFS DE LA RÉUSSITE

PROGRAMME DE LA FORMATION



ACCUEIL

Réveil Sportif & Petit Déjeuner Diététique
la bonne santé du cadre/dirigeant comme donnée essentielle à la bonne santé d'une entreprise.



TEMPS D'ÉCHANGE AVEC LES INTERVENANTS

interventions, retours d'expériences et échanges autour des thèmes :

- Apprendre à connaître ses « stresseurs », ses propres signaux d'alertes
- La maîtrise des émotions pour garder son calme
- Développer la confiance en soi pour s'affirmer dans des contextes stressants
- Retour d'expérience de Thierry OMEYER



DÉJEUNER

au Médical Move Center
« retour du marché »



VISITE

centre d'entraînement officiel de Grand Nancy Métropole Handball

le Médical Move Center : outil de performance sportive unique en France.



TEMPS D'ÉCHANGE AVEC LES INTERVENANTS

interventions, retours d'expériences et échanges autour des thèmes :

- Acquérir des méthodes et réflexes durables pour réguler son stress
- Exercices pratiques
- La gestion du stress du chirurgien en situation critique. Témoignage et clefs de la maîtrise avec un chirurgien expert



SÉANCE DE CRYOTHÉRAPIE

au Médical Move Center
découvrez les bienfaits de la cryothérapie corps entier : soulager les douleurs, favoriser la circulation, optimiser votre récupération et votre sommeil

INTERVENANTS

Fabrice BERTRAND

Préparateur mental de l'équipe de France de Handball Féminine jeune

Professeur en Chirurgie

Nom de l'intervenant à confirmer

Thierry OMEYER

Ancien joueur professionnel international. 5 titres de champion du monde et 2 titres olympiques



INFOS PRATIQUES

Durée : 1 journée

Lieu : Médical Move Center
19 Rue Blaise Pascal, 54320 Maxéville

Horaires : De 08h30 à 17h30

Nombre de participants :
minimum 10 personnes

Tarif : 880€ ht /pers.

PROCHAINE(S) SESSION(S)

Jeudi 19 mars 2020

Infos et réservations :
Faustine DAVID
Responsable Commerciale
f.david@gnmhb.fr
03 83 53 91 11

Formation maintenue sous réserve d'un nombre minimum d'inscrits.