**Lieu**

**Chez TERO**, rue des Champles 56 à 1301 Bierges

**OU en entreprise**

**Formation**

**2 jours**

**de 9h à 17h**

**NUTRITION & STRESS**

***Optimisez votre potentiel inné en gérant votre stress et en renouant avec le plaisir au travail.***

**FORMATION de 2 jours**

**Contenu** :

Le Stress, la surcharge de travail, le manque de reconnaissance mènent régulièrement à une perte de motivation et une diminution de la performance professionnelle.

Comment déjouer les pièges de l’épuisement professionnel ?

Nous permettrons à chaque participant de :

**Formatrice**

**Véronique Taburiaux** :

Nutritionniste, Coach de Vie,

Experte en Alimentation Vivante & Durable

* Identifier précisément les sources de stress
* Distinguer l’épuisement physique, mental, et émotionnel
* Définir en quoi chaque participant est unique
* Déterminer leurs valeurs
* Evaluer leurs compétences
* Renouer avec leur potentiel inné

**Prix**

**125€/participants (HTVA) x 2 jours**

**Repas et boissons chez TERO :**

**50€ (HTVA)/participants/jours**

Min 8 pers – max 14 pers.

**Public cible**:

Toute personne souhaitant détourner l’épuisement professionnel, booster ses performances et renouer avec du sens et du plaisir au travail.

Aucun prérequis n’est nécessaire.

**Objectifs pédagogiques**:

A l’issu de cette formation, les participants seront capables de :

**Mon engagement**

* Mieux manger
* Mieux penser
* Mieux dormir
* Mieux devenir
* Retrouver la sérénité et la clarté mentale
* Maîtriser les émotions négatives
* Transposer les objectifs professionnels (stressants) en valeurs motivantes
* Appliquer des stratégies compensatoires progressivement au quotidien
* Apprécier des changements à long-terme

**Evaluation / Suivi**

Evaluation et/ou suivi des participants possibles sur demande

**Outils concrets** :

* Travail individuel : prise de conscience sur sa situation personnelle
* Les modes de gestion mentale
* La pensée créatrice
* Les exercices de pleine conscience
* Ateliers pratiques
* Partages bienveillants et motivants
* …