

Δ Formation PMP



« Dans un monde où les facteurs de stress sont innombrables, votre travail comporte une charge mentale importante et un impact émotionnel non négligeable ; vous devez suivre une cadence élevée, votre responsabilité est surveillée et engagée, vous gérer un flux constant de personnes, dont nombre de situations conflictuelles... Devant tant d'informations à traiter, l'esprit se trouble et le corps s'épuise. Votre attitude positive est mise à l'épreuve et la pression semble ne jamais vraiment retomber. Pourtant, votre capacité de résilience est toujours là ! »

- Archives 2017 : Pourquoi oser la QVT ?

Δ Formation PMP : Préparation Mentale Professionnelle

La **Préparation Mentale Professionnelle**, c'est reconnaître que le travail sollicite sans cesse notre corps et notre esprit. Comprendre les mécanismes du stress et dompter les pensées parasites grâce à des méthodes simples et efficaces pour neutraliser les angoisses, prévenir la fatigue et fortifier l'immunité. Issue de la démarche **PRAP**, la formation **PMP** dépasse la prévention et offre à chaque stagiaire des moyens pour renforcer au quotidien son bien-être individuel.

Par l'apprentissage de **schémas de respiration vertueuse** et l'adoption des **réflexes de communication consciente**, la santé est favorisée et le quotidien plus harmonieux.

La Préparation Physique et Mentale sont INDISPENSABLE aux sportifs, aux militaires, aux explorateurs, aux artistes... Aujourd'hui, pourquoi pas nous ?

FORMATION PMP	Durée : 4h / ½ Journée	Nombre de Participants : 5/8 En appliquant la distance sanitaire Covid-19
Δ COMPETENCE 1 : Être capable d'analyser sa situation de travail en connaissance des mécanismes du stress et des risques psycho-sociaux		
Δ COMPETENCE 2 : Être capable d'appliquer des méthodes courtes pour libérer le corps et l'esprit des tensions acquises		
Δ COMPETENCE 3 : Être capable de s'extraire de situations violentes par la communication bienveillante réciproque		