



GAGNER EN ASSERTIVITE DANS SA PRATIQUE PROFESSIONNELLE

PUBLIC

Toutes les personnes qui souhaitent travailler sur leur potentiel d'estime de soi et trouver des points d'appuis pour renforcer la confiance en soi et leur assertivité dans leur pratique professionnelle.

PRÉREQUIS

Il n'y a pas de prérequis pour cette formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Distinguer assertivité, agressivité, manipulation et passivité

Renforcer l'estime et la confiance en soi

Gérer les critiques et les conflits

Mettre en œuvre une séance de boxe Thérapie

MOYENS ET DELAIS D'ACCES

Pré-réservation sur le formulaire en ligne et validation de votre inscription par un entretien téléphonique au moins 48h avant la formation.

NOTE DE RECOMMANDATION : EN COURS

FORMATION QUALIFIANTE

DURÉE



• 3 Jours

• 21h de formation

PRIX : 1170€ HT

EXONÉRÉE DE TVA — ART. 261.4.4 A DU CGI

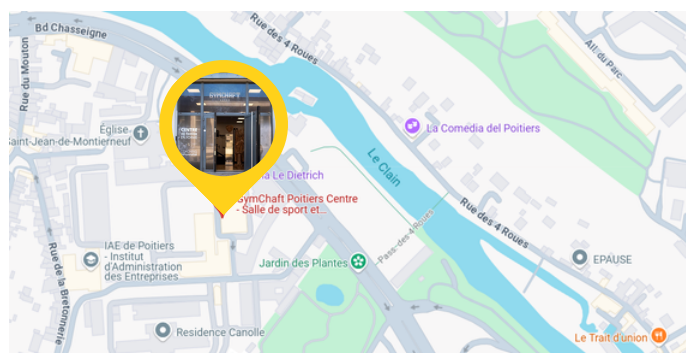
LIEU



GYMCHAFT

6 allée Gilbert de la Porrée

86 000 Poitiers



CRH - 106 Voie Romaine 86180 Buxerolles Siren : 977 995 844

Version du 19/09/2024- Document remis au stagiaire avant son inscription (art. L.6353-8 du Code du travail)

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75860214886 auprès du préfet de région Nouvelle-Aquitaine.



PROGRAMME

JOUR 1 :

Introduction à la boxe thérapie et ses fondements
Les bénéfices de la Boxe Thérapie pour la santé mentale
Les précautions à prendre pour pratiquer en toute sécurité
Les techniques de base de la boxe pour la Boxe Thérapie
La préparation mentale

JOUR 2 :

Séance de boxe thérapie Gestion des émotions / études de cas
Estime de soi / confiance en soi
Les techniques de Boxe avancées pour la Boxe Thérapie
Intérêt de la touche / intérêt de la frappe pour prendre confiance en soi
Expression et canalisation de l'agressivité

Jour 3 :

La boxe comme outil de gestion des émotions
Respiration et préparation mentale

Evaluation de fin de formation
Mise en situation professionnelle pratique



MOYENS PERMETTANT LE SUIVI ET L'APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Moyens pédagogiques :

La partie pratique sera réalisée dans une salle dédiée disposant des équipements adaptés.

La salle de formation est équipée d'un écran et d'un vidéo projecteur, de sanitaires et d'assises.

Elle est accessible PMR sur demande. Le diaporama diffusé mentionne les sources documentaires sur lesquels la formation s'appuie.

Catégorie et sanction :

Cette formation est une formation professionnelle de catégorie 6 au sens de l'article L6313-1 du Code du travail. Elle est sanctionnée par un certificat de réalisation et validée par feuille de présence. Elle peut être prise en charge dans le cadre des financements mutualisés de la formation professionnelle.

Modalités d'évaluation :

QCM et évaluation pratique.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES D'ENCADREMENT DES FORMATIONS

Modalités pédagogiques :

Principalement basée sur la pratique, les apports théoriques ont lieux lors des moments dédiés.

Support pédagogique remis au format PDF.

Encadrement :

Formateur disposant de plus de 10 ans de pratique professionnelle

Formation non accessible en FOAD

ACCESSIBILITÉ

Nous sommes à l'écoute de vos besoins spécifiques d'adaptation pour vous permettre de suivre cette formation quelles que soient vos difficultés.

Pour prévoir une adaptation vous pouvez contacter Chafik Rhaimoura au 06 42 96 31 13 ou contact.informetoi@gmail.com