

## LIBEREZ VOUS DU **STRESS**

Gagnez en **Puissance** et en *liberté* dès la rentrée



### **Puissance** *sérénité* (3 jours)

vous apporte les **bases** de compréhension du stress et comment **y faire face**.

**Pour aller plus loin**, vous pouvez choisir d'aborder ce sujet en lien avec VOTRE METIER :

### **Puissance** *Team*

Pour **vous retrouver** et réapprendre à travailler ensemble en vivant **une expérience inoubliable**.

(1 jour)

### **Puissance** *manager*

Pour mettre en place **des relations de qualité** avec vos collaborateurs et instaurer **des modalités de fonctionnement fluides**, quel que soit le type de management (en présentiel ou à distance)

(individuel 1,5 j / collectif 3 j)

### **Puissance** *cap*

Pour vous redonner de la **perspective** et faire entrer votre entreprise dans **une culture managériale moderne, agile** qui offre la possibilité à chacun de trouver sa juste place au sein du projet collectif.

(individuel 3 mois / collectif > 3 mois)

Contactez-nous :

Sophie Londez : 06.38.71.03.83

[sophielondez@puissanceetliberte.fr](mailto:sophielondez@puissanceetliberte.fr)

## ACTUALITES FORMATION AUTOMNE 2021



### « Gérer son stress avec le cheval »

Grâce aux **neurosciences** et **au cheval**, reconnaître les signes du stress pour mieux le réguler.

3 jours dont 1 journée avec le cheval

A l'issue de cette formation, **vous serez capable de** :

- **Comprendre** l'importance de ne pas laisser s'installer le stress de façon chronique
- **Reconnaître** les effets du stress sur votre corps
- **Mettre en œuvre** au moins une technique pour faire baisser votre niveau de stress
- **Organiser** vos activités et mieux vivre votre quotidien.

### « Manager coach »

Préparer ses managers à diriger **la génération Z**.

3 jours dont 1 journée avec le cheval

A l'issue de cette formation, **vous serez capable de** :

- **Comprendre** pourquoi le management est un métier de relation
- **Connaitre** le cadre de la posture de coach
- **Mettre en œuvre** la posture de coach dans son métier de manager
- **Structurer** ses actions managériales

## Inscrivez-vous !

Puissance & Liberté – 27, rue Mansart – 37300 Joué les Tours  
N°SIRET : 89906622900019 – DNA : 24370425237



Je suis Travailleur Indépendant Handicapé (TIH). Ce statut permet aux entreprises soumises à l'Obligation d'Emploi de Travailleurs Handicapés (OETH) de déduire jusqu'à 30% du montant des factures que je leur présente de leur contribution au FIPFP ou à l'AGEFIPH.