

PROGRAMME DE FORMATION

SANTÉ DU DIRIGEANT :
GESTION DU STRESS ET
COHÉRENCE CARDIAQUE

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux chefs d'entreprise, cadres dirigeants, dont ceux en charge des ressources humaines.

OBJECTIFS

- Prise de conscience : « Votre santé est le 1er capital de l'entreprise »
- Dégager des pistes d'action : gestion du stress, cohérence cardiaque...

ORGANISATION, DURÉE, DATE

Date : le mercredi 18 mai 2022

Durée : de 9h00 à 12h00

Lieu : MEDEF Lyon-Rhône - 60 avenue Jean Mermoz, 69008 Lyon

POINTS CLÉS DE LA FORMATION

DIRIGEANTS : QUE FAITES VOUS POUR VOTRE SANTÉ ?

APPORTS ET EXERCICES :

- Apport sur l'hyper stress et sur le fonctionnement normal du stress
- Problématique de la rumination des pensées et notion de pratique attentionnelle/méditation
- L'art de la pause : exercices de cohérence cardiaque



Mouvement des Entreprises de France Lyon-Rhône
60, avenue Jean Mermoz, 69384 Lyon Cedex 08
T. +33 (04) 78 77 07 01 / F. +33 (04) 78 88 07 00

contact@medeflyonrhone.com
www.medeflyonrhone.fr