



FORMAT ET DURÉE

par module de formation

- virtuel : 2 heures (sans pause)
- présentiel : ½ jour

PERSONNE PAR GROUPE

- idéalement : 1 à 12 personnes
- nous sommes flexibles à ce sujet

LANGUES

- français

DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES FORMATIONS

Objectif général : Réduire la fatigue dans les équipes de travail

<p>Réduire la fatigue dans son équipe de travail</p> <p>(Virtuel - 2 heures)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue physique, célébrable, numérique, de compassion – la bonne approche selon le type de fatigue vécue • Trucs dans l'action : comment utiliser les micro-pauses, le 20-20-20 et la pleine conscience • Employé : 5 astuces pour réduire la fatigue du quotidien • Gestionnaire : 4 approches pour réduire la fatigue causée par les tâches au travail
---	--

ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe (à distance).