
Programme de Formation

Prendre soin de sa santé de dirigeant pour mieux diriger
une entreprise ou mieux manager ses collaborateurs

Organisation

Durée : 7 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique



Public visé

Dirigeants,
Cadres,
Managers.

HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet déréion d'Ile-de-France



 **Objectifs pédagogiques**

- Intégrer les enjeux et l'impact de sa santé globale sur les collaborateurs et tout l'écosystème de l'entreprise,
- Mettre en place différents outils pour prendre soin de soi au quotidien,
- Écouter et communiquer avec le corps,
- Transformer les émotions en source d'énergie et de puissance,
- Maitriser le modèle PERMA comme outil pour prendre soin de soi et manager avec bienveillance,
- Muscler sa confiance et son assertivité,
- Redonner du sens dans le travail et le partager.



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet dérégion d'Ile-de-France



★ **Description**

1. Pourquoi parler santé ?

- Définition de la santé, la médecine, la maladie,
- Explorer les jeux de sa propre santé et de son impact au travail.

2. Outils d'application

- Respiration : 3 respirations différentes: longue et profonde, carrée, soupir physiologique,
- Communiquer avec le corps,
- Les émotions : émotions positives, émotions négatives.

3. Exploration du modèle PERMA outil de psychologie positive pour prendre soin, de sa santé et de celle de ses collaborateurs

- Savoir créer un état d'esprit positif,
- Être engagé et créer de l'engagement,
- Formuler une demande, oser dire, oser demander, faire un feedback constructif,
- Donner du sens à ce que je vis, partager le sens avec ses collaborateurs,
- Valoriser le travail explorer la gratitude et la compassion.

★ **Prérequis**

Aucun.

Moyens et supports pédagogiques

- Apports théoriques,
- Apprentissage collaboratif,
- Exercices pratiques, jeu de rôle,
- Remise du support de présentation aux stagiaires.



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet derégion d'Ile-de-France



Modalités d'évaluation et de suivi

- En début de formation : test de positionnement (questionnaire en ligne en amont de la session) et tour de table (identification des attentes des stagiaires).
- A l'issue de la formation : évaluation des acquis des stagiaires (QCM corrigés), évaluation de la formation (questionnaire de satisfaction) et remise d'un certificat de réalisation.



Modalités d'accès

Pour accéder aux informations complémentaires ou recevoir un devis adapté à vos besoins, veuillez contacter notre chargée de projets formation, à l'adresse suivante : **formation@hkind.co** ou au **07 50 06 07 33**

Les inscriptions sont possibles jusqu'à 2 jours ouvrés avant le début de la formation.



Tarif

INTER : 495€ HT par personne soit 594€ TTC pour une journée de 7h.

INTRA : sur devis.

HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet derégion d'Ile-de-France



★ **Votre formatrice**

Fondatrice de CAPSEE et de l'association LA VIE KINTSUGI, coach de santé.

Constance a travaillé 25 ans comme acheteuse, directrice des achats, directrice de collection et commerciale dans la mode, le luxe et le digital notamment chez Sarenza.com où elle a créé et dirigé le département achats au démarrage. Un accident de vie, la maladie de son fils alors étudiant à L'eseq l'a invitée à réorienter sa vie, sa voie professionnelle pour plus de santé dans le monde.

L'OMS définit la santé comme un état complet de bien-être :

- Mental, comment je pense, comment je réfléchis ou je rumine...
- Physique, comment je respire, bouge, mange, bois, dors...
- Social, comment j'interagis, comment j'exprime les choses importantes pour moi, comment je partage le sens, la vision

Un bien être qui ne se limite pas à l'absence de maladie ou de handicap.

Sa mission : Accompagner la santé pour éviter la maladie en prévention et accompagner la maladie pour retrouver la santé. Elle sensibilise et aide à COMMENT prendre soin de soi et diriger, manager en pleine santé !

Pour se faire, elle a fondé deux collectifs :

CAPSEE, "La santé de votre entreprise commence par la vôtre" !

Elle aide les dirigeants à décider et manager, à rester en énergie et en équilibre pour que chacun puisse continuer à faire ce qu'il aime et à rester en pleine santé.

LA VIE KINTSUGI : On est plus fort de ses blessures, plus beau de ses fêlures !

La vie kintsugi est une association d'intérêt général qui offre des parcours de coachings de santé aux patients, aux aidants et aux soignants en cancérologie.



HKIND -6 rue de la terrasse, 75017 Paris France -07 50 06 07 33 -formation@hkind.co -https://www.femmesdesante.fr/

SIRET : 84265108500016 - RCSParis - Code APE7022Z

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro11756478275 auprès du préfet derégion d'Ile-de-France