KHEPRI®
ESPACE ENTREPRISES

"Santé et qualité de vie au travail"
Accompagnement Individuel & Collectif

Bry-sur-Marne, le 20 mars 2014

POLE EMPLOI SERVICES
Monsieur Franck TUDAL
Directeur des Ressources Humaines
390 rue d'Estienne d'Orves
92709 Colombes Cedex

Offre N° PSE2/20140318
Annexe : Fiche de formation Gestion du stress collaborateurs

Proposition de formation en Gestion du Stress
Hors temps de travail pour les collaborateurs

Entre La **Société Khépri**, représentée par Evelyne Revellat et **Pôle Emploi Services**, représentée par Monsieur Franck Tudal.
Pour faire suite à notre conversation téléphonique du 14 mars dernier, vous trouverez ci-après description de la mission que nous vous proposons d'accomplir pour vous.

1/ Objectif global : Sensibiliser les collaborateurs à la gestion du stress et à une meilleure connaissance d'eux-mêmes par la méthode des neurosciences.

2/ Objectif pédagogique (Voir fiche de formation en annexe) **:**

Cette formation vise à acquérir les fondements de la pratique en Gestion du Stress :
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Prendre du recul,
- Trouver des solutions dans des situations personnelles ou professionnelles vécues comme difficiles.
- Comprendre son stress et son émotivité,
- Gérer son émotions : avoir confiance en soi, utiliser son intuition, sa créativité, se libérer des tensions psychiques et physiques,
- Construire son plan d'actions individuel de bien-être.

3/ Structure de la formation et connaissances à acquérir :
La formation se déroulera sur pendant la pause déjeuner et comportera 6 modules :

1. Les modes de fonctionnement du cerveau face au stress,
2. Les différents types de stress et reconnaître les émotions associées,
3. Les attitudes pour les apaiser,
4. L'impact du stress sur notre organisme,
5. Les facteurs de stress : comment les anticiper (identifier les facteurs externes et notre capacité interne à y faire face),
6. Développer les attitudes pour s'apaiser en restant serein et rationnel grâce aux modes mentaux.

4/ Personnes concernées :
Le programme de formation "Gestion du Stress" s'adresse à l'ensemble des salariés qui seront volontaires pour se former.

5/ Durée, dates et rythme :

- Début de la mission : septembre 2014,
- Temps de chaque atelier : une demi-heure,
- Nombre d'ateliers possible pendant la pause déjeuner : 3 (3 ateliers d'une demi-heure entre 12 h et 14 h),
- Nombre de modules programmés : 6 modules sur 2 cycles :
    - Cycle 1, semaine 1, le lundi tous les 15 jours,
    - Cycle 2, semaine 2, le mardi ou le jeudi tous les 15 jours,
    - Durée totale de la mission : 12 semaines,
      Cette organisation permettant aux collaborateurs de rattraper leur séance en cas de semaine d'absence et de choisir le jour qui leur convient.

6/ Prix :

360 € HT l'intervention pour 12 interventions, soit un total de 4 320 € HT

- Acompte de = 1 500,00 € HT à la signature,
- En début de mission = 1 500,00 € HT
- Solde, à l'issu de la mission = 1 320,00 € HT.

7/ Lieu :

Le lieu sera à l'intérieur des locaux de l'entreprise du client.

Si le présent texte trouve votre agrément, je vous prie de bien vouloir nous en retourner un exemplaire en apposant votre signature précédée de la mention « lu et approuvé ».
Nous vous prions d'agréer, Monsieur, l'expression de nos plus cordiales salutations.

Fait le, 20 mars 2014

Sté Khépri Développement
Evelyne REVELLAT et Associés
Signature et cachet

Pôle Emploi Services
Franck TUDAL - DRH
Signature et cachet