

# PRATIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL - POP's

ISSUES DES FORCES SPÉCIALES DE LA MARINE



## UNE JOURNÉE POUR OPTIMISER SON POTENTIEL



### LES OBJECTIFS

1

#### GÉRER SON STRESS

**Détecter** les signes précurseurs du stress pour mieux gérer ses réactions

**Apprendre** des méthodes simples pour accélérer le processus d'adaptation (*respiration, sommeil*)

2

#### GÉRER SA FATIGUE

**Détecter** les signes précurseurs de la fatigue

**Connaitre** les différentes techniques de récupération



### LE PROGRAMME

Matinée

9h -

**Accueil** dans le campus PEGASUS (Base des sous-marins de Lorient)

**Mise en situation** de gestion du stress

**Débriefing** et outils

**Déjeuner** commun

Après-midi

**Ateliers** de gestion de la fatigue

**Partage** d'outils

**Élaboration** de son plan d'action

17h -

**Conclusion**



### INSCRIPTIONS

#### PROCHAINE SESSION

(accessible à tous - 12 personnes maximum) :

**Mardi 11 décembre 2018**

7 heures de formation

Prix par personne : 750 €HT (déjeuner inclus)