GESTION DE STRESS,
CONTRIBUE À LA PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (R.P.S.).

Objectifs de la mission
Notre formation vous livre les secrets de la gestion du stress et de la fatigue des pilotes de chasse. Par l'apprentissage « à froid » de mécanismes simples et pragmatiques utilisables dans les situations complexes et/ou stressantes, vous développerez vos propres stratégies de prévention et de gestion du stress et de la fatigue. Cette formation contribut à la prévention des risques psychosociaux.

Méthodologie
Enseignement théorique et mise en pratique de diverses techniques à la pointe de la préparation mentale et physiologique, avec ou sans mise en situation scénarisée.
Aide à l'élaboration d'une « boite à outils » personnelle et sur mesure utilisable en tous lieux, tous temps et toutes circonstances.

Pédagogie
• Moyens pédagogiques :
- Scénarios aéronautiques spécialement élaborés pour répondre à votre demande ; *(option)*
- Simulateur de drône ; *(option)*
- Techniques d'Optimisation du Potentiel (TOP)® ;
- Techniques de biofeedback en cohérence cardiaque.

• Moyens techniques :
- Simulateur de vol et de mission mono ou biplace ; *(option)*
- Captations audio et vidéo des missions nécessaires au débriefing ; *(option)*.
- Capteurs de pulsations cardiaques et logiciel d'analyse de cohérence cardiaque.

• Moyens d'encadrement :
- Expert diplômé en Facteurs Humains et référent « TOP »® de l'Armée de l'Air Française ;
- Expert en cohérence cardiaque ;
- Un animateur / scénariste et un expert simulation de vol pour les exercices. *(option)*

Publics
Dirigeants, Managers, Cadres, Collaborateurs, Equipes.

Prérequis
Aucun.

Sanction
Délivrance d'une attestation de formation.

Observations
Formation sur 1 ou 2 jours ;

Groupes composés de 5 personnes minimum et jusqu'à 10 personnes, maximum selon la formule choisie.

Lieu de formation
- Vos locaux ;
- Le Centre de Formation NSI à Lyon ;
- Le lieu de votre choix (nécessité d'avoir deux salles distinctes) *(option)*.

Coût
sans scénarisation et simulateurs
à partir de 650,00 € HT / jour / pers.

avec scénarisation et simulateurs
à partir de 850,00 € HT / jour / pers.
(jusqu'à 5 personnes.)
Personne supplémentaire (5 max) :
à partir de 450,00 € HT / jour / pers.)

Contacts
Thomas MATERA
+33 6 84 37 18 14
thomas@nsi-beyond.com

Jean-Sébastien CLAUDEL
+33 6 20 08 70 51
jean-sebastien@nsi-beyond.com

NSI BEYOND
At the Office - Bâtiment C
145, montée de Choulans, 69005 LYON

Organisme habilité formation - déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84691556869 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes
Formations éligible au Compte Personnel de Formation

www.nsi-beyond.com