Rester Zen au volant

Votre GPS anti-stress

2.5
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Dispositif de sensibilisation pour une communauté qui conduit (commerciaux, chauffeurs, etc...) :
25 capsules à animer tout au long de l'année.
(1 capsule chaque quinzaine).

- Informer sur la gestion du stress routier, les bonnes pratiques au volant, les événements perturbants.
- Donner des clés pour rouler en sécurité en restant ZEN au volant !

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

25 leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés
4 battles pour engager dans la durée
1 quiz amont + 1 quiz final d'évaluation

PROGRAMME

Thématiques couvertes :
- Préparer sa décision de départ : les bonnes pratiques
- Météo routière
- Événements perturbants
- Les grands dangers route / autoroute
- L'hygiène de vie
- Les bonnes pratiques au volant
- Comment gérer le stress routier ?
- Comment gérer l'agressivité sur la route ?
- Conseils et exercices de détente-relaxation pour être Zen

MODALITÉS D'ACCÈS

- Sensibilisation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 an
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

Notre référent Handicap,
Nicolas FOURNIER , se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 41
DATE MISE À JOUR : 09/12/2022