



PRÉVENIR L'USURE AU TRAVAIL

Dans un climat post-covid, nous proposons un module qui répond aux attentes des collaborateurs soumis à un contexte général anxiogène. Ce programme est composé de 4 modules dédiés à l'acquisition de pratiques de mise à distance du stress professionnel pour plus d'efficacité, de performance et bien-être au travail.

OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre soin des équipes et agir préventivement sur l'usure professionnelle.

PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour le collaborateur qui pourra y faire appel non seulement dans son unité de travail mais aussi dans sa vie privée.

MODULE GESTION DU STRESS : 1/2 journée

- Considération des molécules olfactives dans les exercices de respiration
- Exercices de respiration pour détendre corps et esprit
- Gestion du stress : savoir gérer les moments de stress en contrôlant sa respiration

MODULE HYGIÈNE DE VIE : 1/2 journée

- Compréhension de nos rythmes biologiques, sommeil, alimentation, hydratation. Pratique des échauffements, étirements et auto massages

MODULE PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS – COMMUNICATION : 1 journée

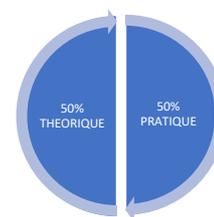
- Comprendre les mécanismes de la communication pour désamorcer les conflits
- Apprendre à communiquer autrement par la méthode CNV
- Savoir gérer son stress en contrôlant ses émotions par la respiration

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en cours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
 - à chaud en fin de module
 - à froid 1 mois après

PROGRAMME : tout personnel

PRÉ REQUIS : aucun



DURÉE : 14h - 2 jours présentiel

12 personnes maxi/session

INTERVENANT(E) :
sophrologue, naturopathe

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Recueil des attentes** pré-formation
- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront individuellement ou en binôme afin d'acquérir les bonnes pratiques.
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction via smartphone
- **Support pédagogiques dématérialisés** via espace stagiaire extranet Vitalôreflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...

TARIF : Nous consulter - (Prise en charge possible par OPCO) – Certificat remis en fin de formation - Modalités et délais d'accès : Formation dispensée inter ou intra-entreprise selon inscriptions en cours – Responsable pédagogique : Nathalie PEAUCELLE 06 83 86 54 94