



EN BREF

PUBLIC CIBLÉ

Employés des entreprises ou organismes souhaitant prévenir les risques psycho-sociaux et devenir autonomes dans leur bien-être au travail

PRÉ REQUIS NÉCESSAIRES

Maîtriser les bases du socle des connaissances : lire, écrire, parler français, compter

DURÉE DE LA FORMATION

7 heures

NOMBRE DE PARTICIPANTS

8 personnes minimum

MODE D'ORGANISATION

Sur site client, nous contacter pour une proposition de date sur contact@isteaconseil.fr

HANDICAP

Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes dans la mesure du possible.

TARIF

Tarif / jour intra entreprise : 1500 euros

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION

Formation dispensée par des acteurs professionnels d'expérience

GAGNEZ EN BIEN-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Devenir autonome dans la gestion de son bien-être au travail

LE PROGRAMME

1. Identifier les sources de stress et mécanismes du stress dans son environnement
2. Acquérir les bons comportements pour prévenir les risques psycho-sociaux
 - Apprendre à se ressourcer
 - Techniques de respiration pour prévenir et agir sur le stress
 - Pratique de plusieurs techniques de relaxation
 - Apprentissage de gestes simples d'auto-massage du corps
3. Savoir écouter et s'exprimer
 - Techniques de communication non violente et intelligence émotionnelle
 - Oser s'exprimer dans une équipe, un groupe
4. Construire sa boîte à outils "Bien-être" personnelle

MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- 1 - Exercices corporels, respiratoires, visualisation positive
- 2- Exposés théoriques avec supports

APPRÉCIATION DES RÉSULTATS

Evaluation des connaissances : Quiz amont/aval.

VALIDATION

Remise d'une attestation de participation. La mention de réussite sera indiquée à partir de 70% de bonnes réponses au Quiz Final.

ORGANISME DE FORMATION

IstéA Conseil ou Bulle Zen

TITRE QUALITÉ FORMATEUR

Peggy PAUL Coach professionnelle, certifiée RNCP et praticienne en massage relaxant et do-in auto-massage, passionnée par tous les outils de développement personnel, son objectif pour des résultats concrets et efficaces : un travail sur l'esprit et sur le corps