



EN BREF

PUBLIC CIBLÉ

Employés des entreprises ou organismes souhaitant prévenir les risques psycho-sociaux et adopter une politique de qualité de vie au travail

PRÉ REQUIS NÉCESSAIRES

Pouvoir se déplacer sur terrain naturel

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

"SE METTRE AU VERT " LA NATURE AU SERVICE DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prévenir les risques psycho-sociaux et le burn-out, stimuler la créativité et la performance, augmenter la concentration des équipes, chasser le stress et faire germer des relations positives dans l'entreprise

LE PROGRAMME

1. Comprendre les bienfaits de la nature sur notre corps et sur le stress (prouvés scientifiquement)
2. Accueil en milieu naturel et explication de la pratique, ses origines
3. Connexion à soi et à l'environnement - éveil des sens
4. Apprendre à respirer et à s'oxygéner pour bénéficier des bienfaits de la forêt
5. Marches contemplatives
5. Ateliers récréatifs de groupe
6. Apprentissage des gestes simples d'auto-massage du corps
6. Partages
7. Cérémonie du thé

MODALITÉS ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exercices corporels, respiratoires, créatifs, marches contemplatives, relaxation, gestes auto-massage

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 les outils de développement personnel, son objectif pour les résultats concrets et efficaces : un travail à la fois sur l'esprit et sur le corps