

Quels que soient la nature de l'activité, les conditions de travail, le style managérial de l'organisation, chacun peut au quotidien agir pour lutter contre la fatigue physique et le stress, préserver sa santé et finalement se sentir plus heureux et performant. En suscitant cette prise de conscience et l'acquisition de bonnes pratiques, cette formation permet également au participant de favoriser la qualité de vie au travail dans son environnement professionnel au sein de son équipe, son entité ou son organisation.

Enjeux de cette formation

- Promouvoir la santé et la vitalité dans un objectif de qualité de vie au travail et d'efficacité professionnelle
- Intégrer dans les organisations les pratiques fondamentales de la réduction du stress
- Développer une culture du bonheur au travail, de la qualité de vie et de la santé au quotidien dans les entreprises

Participants

Cadre, responsable d'équipe, professionnel des Ressources Humaines, professionnel de l'accompagnement, consultant, thérapeute et tout collaborateur exposé au stress professionnel
Professionnels de la QVT et de la santé au travail, CHO

Pré-requis : aucun

Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Renforcer sa capacité de résistance et d'adaptation face aux situations de stress et préserver son capital santé
- Utiliser des outils et techniques applicables immédiatement et transmissibles
- Bâtir un plan d'actions pour devenir acteur de la qualité de vie au travail

Les +

- Une approche globale, qui inclut toutes les dimensions de la personne : corps, émotions, pensées
- Le socle scientifique de la Fabrique Spinoza
- Démarche pédagogique expérientielle
- La diversité des intervenants : naturopathe, orthoptiste-posturologue-ergonome, coachs professionnels et formateurs
- Inédit : 3 mois plus tard, une demi-journée de suivi croisé et d'échanges entre pairs, en intelligence collective et "codéveloppement"

Pédagogie

Pratiquer et observer les effets pour soi et dans le groupe : le 1er levier de cette formation est la pratique des outils et techniques proposés

Alterner expérimentation et transmission théorique : la compréhension des mécanismes physiologiques en jeu induit une meilleure appropriation des outils

Interagir entre participants : une large place est laissée aux échanges et à des exercices d'intelligence collective

Ancrer dans la durée : mise en perspective dans sa vie professionnelle et plans d'actions rendent les apprentissages durables

Programme

Réparti sur 2 journées + une ½ journée

1. Impacts de la qualité de vie au travail sur l'organisation

Définir la notion de qualité de vie au travail

Intégrer les conséquences d'une bonne gestion du stress sur la santé, le travail et l'entreprise

S'appuyer sur des études et données chiffrées

2. Appropriation de la « boîte à outils »

Clarifier les liens corps-émotions-pensées

Expérimenter et partager les bonnes pratiques : outils reconnus pour leur efficacité en matière de QVT et de santé : ancrage et dynamique corporels, techniques de relaxation, bon sens numérique et déconnexion digitale, pleine conscience au service de la concentration et de la qualité, prévention postures et vision, nutrition anti-stress.

3. Mise en action et pérennisation

Sélectionner les outils les plus appropriés et établir un plan d'actions pour des effets durables

Devenir vecteur de diffusion de plus de qualité de vie et de santé dans son environnement de travail : identifier, en intelligence collective, les initiatives pour favoriser bien-être et santé dans son organisation

Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.

Les formateurs

Estelle Becuwe : formatrice et consultante en vitalité au travail et prévention santé – 20 ans de parcours professionnel en entreprise – Diplôme EDHEC – Praticienne de santé naturopathe certifiée (Isupnat), labélisée Educateur de Santé Omnes.

Audrey Berté : coach professionnel et formatrice en développement personnel - 15 ans de parcours professionnel en France et UK - Coach accréditée, Maître praticienne & formatrice PNL et praticienne en hypnose ericksonienne.

Virginie Boutin : coach formée à l'approche systémique. Depuis plus de 15 ans, accompagnement des personnes en entreprise, via la co-conception de dispositifs digitaux au service de la relation humaine ou via le coaching individuel ou d'équipe.

Perrine De Laporterie : orthoptiste, posturologue et ergonome - Diplômée de l'école d'Orthoptie, du CIES en Posturologie et de Paris 1-Sorbonne - Praticienne, formatrice et consultante en bien-être au travail et en prévention santé pour la vision et la posture

Tarifs

Tarif Entreprises : 1740€HT - Tarif Associations et TPE : 1240€HT

15% du prix d'inscription est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza sur le Bonheur Citoyen.

Frais de repas non compris.

Intra

Cette formation peut être dispensée en intra-entreprise. Contactez-nous pour définir les modalités.