

1 salarié sur 2 ressent de la fatigue ou du stress (Baromètre National du Bonheur au Travail 2017). 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 nerveuse, préserver sa santé et finalement se sentir plus heureux et performant. 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 prévention du stress
- Développer une culture de la qualité de vie, de la santé et du bonheur au travail au quotidien dans les entreprises

### Participants

Tout collaborateur souhaitant devenir acteur de sa santé au travail, manager, professionnel des Ressources Humaines, de la QVT et de la santé au travail, CHO, professionnel de l'accompagnement et du conseil

**Pré-requis** : aucun

### Objectifs

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

- Renforcer sa capacité de résistance et d'adaptation 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, mouvement pour le bonheur citoyen et acteur du bonheur au travail
- La **diversité des intervenants** : naturopathe, orthoptiste-posturologue-ergonome, coachs professionnels et formateurs
- **Démarche pédagogique expérientielle**

### 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

Sur 2 jours

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

Définir la notion de qualité de vie au travail et sa place dans le bonheur au travail

Intégrer l'impact du bien-être au travail 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 et outils : 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 santé

#### 3. Mise en action et pérennisation

Sélectionner les outils les plus appropriés : 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 - 15 ans de parcours professionnel en France et UK - Coach accréditée (Ashridge UK) - Maître praticienne PNL et praticienne en hypnose ericksonienne – DU médecine, méditation et neurosciences (Strasbourg)

**Virginie Boutin** : coach formée à l'approche systémique (Mozaik International, Malarewicz, ORSC). 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 : 1 850 € HT - Tarif Associations et TPE : 1 150 € 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** et **adaptée aux besoins spécifiques** de l'organisation.  
Contactez-nous pour définir les modalités.