

Enjeux de cette formation

Le contexte sanitaire actuel nous fait prendre conscience de notre relative vulnérabilité. Par ailleurs, la crise économique qui s'annonce nous encourage à renforcer nos ressources personnelles pour mieux la traverser. Jamais notre « écologie personnelle » n'a autant fait la différence pour renforcer nos défenses naturelles, garder l'équilibre dans un quotidien bouleversé, rester optimiste face aux événements, envisager des changements qui vont s'imposer de l'intérieur ou de l'extérieur à soi.

Participants

- Tout acteur du monde professionnel souhaitant devenir acteur de sa santé et de sa vitalité au travail
 - Professionnels des Ressources Humaines, de la QVT et de la santé au travail
- Pré-requis** : aucun

Objectifs

- A l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Renforcer sa capacité de résistance et d'adaptation aux stress
 - Préserver son capital santé
 - Utiliser des outils et techniques applicables immédiatement et éventuellement transmissibles

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

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

Les +

- Une **approche globale**, qui inclut toutes les dimensions de la personne - corps, émotions, pensées – et de l'écologie personnelle : alimentation santé, hygiène de vie mentale, sommeil, activité physique au quotidien
- **Démarche pédagogique expérientielle**
- **Un bilan vitalité individuel** post-formation, pour accompagner les changements, personnaliser les recommandations et compléter l'apprentissage collectif (1h en ligne + fiche conseils personnelle)

Programme

Distanciel (8 personnes maximum) – 3 demi-journées de 3h

1. Comprendre l'impact de l'hygiène de vie et de l'écologie personnelle sur la stabilité émotionnelle et l'élan professionnel

*Les cours de yoga et les séances de sophrologie, c'est bien mais comment en intégrer concrètement des outils et les bienfaits chaque jour ? > **Enjeux** : comment d'une part alléger un quotidien très dense et d'autre part, mieux gérer les situations difficiles.*

- Exploration des leviers de la vitalité et des bénéfices attendus
- Mécanismes du stress : physiologie, conséquences sur les plans professionnel et de la santé, signaux d'alerte, liens corps-émotions-pensées
- Appropriation de différentes techniques de respiration pour apaiser le mental

2. Mieux dormir, mieux manger, mieux bouger

*Les problèmes de sommeil concernent 1 salarié sur 2 et le confinement n'a pas amélioré la situation. Les informations sur l'alimentation sont très abondantes, il est difficile de s'y retrouver. Bouger plus au bureau ou en télétravail, comment faire ? > **Enjeux** : l'approche la plus efficace de l'hygiène de vie reste une démarche pragmatique et globale des fondamentaux.*

Tarifs

Tarif Distanciel : 750€HT

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

- Améliorer sa qualité du sommeil et acquérir des techniques de récupération
- Maîtriser les clés essentielles de l'alimentation anti-stress
- Savoir concilier activité physique et vie professionnelle intense

3. Hygiène de vie mentale et pérennisation

*Comment mieux se connaître et observer ses modes de fonctionnement ? Prendre du recul, lâcher prise, de quoi s'agit-il ? Développer son optimisme, est-ce possible ? > **Enjeux** : acquérir une hygiène de vie mentale pour être moins « pollué » dans sa vie professionnelle et gagner en efficacité*

Apprendre à observer ses pensées, à écouter ses émotions et clarifier ses besoins profonds

Evaluer pour soi-même chaque technique expérimentée, se projeter dans une mise en œuvre quotidienne

Sélectionner les outils les plus appropriés : plan d'actions pour des effets durables

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

Intra

Cette formation peut être dispensée en **intra-entreprise** et **adaptée aux besoins spécifiques** de l'organisation.
Contactez-nous pour définir les modalités.