

INTRA

INTER

Développer ses ressources face aux incertitudes et aux changements

LES ENJEUX

Dans un environnement en pleines transitions, dans un monde professionnel bouleversé par la crise sanitaire et les nouvelles modalités de travail, les ressources personnelles sont devenues précieuses pour bien vivre ces mutations.

Métacognition, régulation émotionnelle, capacités de récupération, écoute des signaux corporels sont des clés de santé, de résilience et d'efficacité, indispensables à la satisfaction et l'épanouissement au travail.

Les compétences à développer font partie des soft skills, essentielles aujourd'hui : conscience de soi, équilibre des temps de vie, concentration, adaptabilité, énergie, tolérance au changement, optimisme.

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant aura appris à :

- ❖ Observer son mode de fonctionnement intérieur : pensées et émotions
- ❖ Réguler sa charge émotionnelle et son stress
- ❖ Récupérer et retrouver de l'énergie

LES OBJECTIFS OPERATIONNELS

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

- ❖ Faire face aux situations difficiles
- ❖ Recourir à des techniques de relaxation ou de dynamisation pour donner le meilleur de lui-même
- ❖ Protéger sa santé physique et mentale

MODALITÉS PEDAGOGIQUES

Cette formation est organisée selon 2 formats :

Présentiel : 10h
- 1 journée + 1/2 journée 1 mois plus tard

Distanciel (vidéo-conférence) : 9h
- 3 x 3h à raison d'une session par semaine ou par quinzaine
+ 3h de travail personnel (exercices intersessions)

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

INFOS PRATIQUES : Frais de repas non-compris. Nous contacter pour les tarifs du format distanciel

15% du prix d'inscription est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza

Accessibilité aux personnes en situation de handicap : nous contacter en cas de besoins particuliers pour un participant



Tarifs :

Présentiel :

Entreprise : 1321€ HT, TVA 20%-264,2 €, soit 1585,2 € TTC

Associations et TPE : 893€ HT, TVA 20%-178,6 € Soit 1071,6 € TTC

Distanciel : **Entreprise :** 1189€ HT, TVA 20%-237,8 €, soit 1426,8€ TTC

Associations et TPE : 804€ HT, TVA 20%-160,8 € Soit 964,8 € TTC



Distanciel ou
présentiel



Distanciel
Durée : 9h
Présentiel
Durée : 10h
Dates en inter :
[Cliquez ici](#)

PÉDAGOGIE

- ★ La conception pédagogique de cette formation vise un objectif prioritaire : la pérennisation des acquisitions.
- ★ Elle s'appuie sur la Démarche éducative expérientielle (méthode ADVP) : pratiquer (exercices et expériences en séance et entre les séances) -> échanger (débrief en plénière ou en binôme) -> comprendre (apports théoriques, contenus scientifiques) -> s'engager (travail sur les motivations, plan d'actions)
- ★ Le programme tisse 2 fils complémentaires : des pratiques corporelles de régulation émotionnelle d'une part et des approches cognitives pour ajuster son point de vue sur les situations d'autre part.

LES +

- Une approche globale par le corps, les émotions et les pensées
- Grande variété des techniques transmises : prise de recul, écoute active et psychologie positive, relaxation et dynamisation, mindfulness et bons usages numériques, mouvements préventifs et yoga assis, alimentation anti-stress
- Pérennisation par les outils méthodologiques : fiche de pratique, pratiques intersessions, travail sur les motivations, méthodologie de plan d'actions

PUBLIC

- Tout acteur du monde professionnel souhaitant améliorer sa façon de réagir face aux événements, rester optimiste et retrouver de l'élan
- Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes
- Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.

Pré-requis : Aucun

LE PROGRAMME

1. Séquence 1 (3h)

Comprendre et réguler son stress, mieux vivre ses émotions, savoir récupérer

- Comprendre le stress : définitions et mécanismes physiologique. Exercice personnel de repérage de son mode de fonctionnement sous stress (pensées, émotions, corps)
- Gérer son stress : pourquoi, comment stopper le pilote automatique ? Exercice personnel d'identification de ses motivations à mieux faire face aux incertitudes et aux changements
- Savoir récupérer, retrouver le sommeil : les bonnes pratiques méconnues
- Séance ponctuée d'exercices pratiques faciles à intégrer dans son quotidien : déverrouillage articulaire, crise de calme, respiration complète, entraînement à la relaxation profonde. Introduction de la « feuille de pratiques »

2. Séquence 2 (3h)

Retrouver de l'attention et se remobiliser

- Introduction à la mindfulness en mouvement
- Bonnes pratiques face au numérique
- Alimentation santé : repères anti-stress et anti-fatigue
- Place de l'activité physique au travail, comme source d'énergie
- Exercice personnel de clarification des draineurs / boosters d'énergie
- Séance ponctuée d'exercices pratiques faciles à intégrer dans son quotidien : réveil énergétique, centrage, respirations dynamisantes, étirements remobilisateurs

3. Séquence 3 (3h)

Prendre du recul, connaître ses motivations profondes. Pérennisation et plan d'actions

- Gestion du stress en pratique : entraînements en groupe, exercice d'écoute active en binôme
- Comprendre et observer ses biais cognitifs
- Lâcher-prise : de quoi s'agit-il ?
- Clarifier ses besoins profonds. Exercice personnel
- La puissance de l'optimisme
- Méthode d'établissement d'un plan d'actions personnel
- Séance ponctuée d'exercices pratiques faciles à intégrer dans son quotidien : cohérence cardiaque, mental detox, sourire intérieur, 3 kifs par jour (introduits dès la 1^{re} séance)

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation : Des outils d'évaluation d'atteinte des objectifs sont utilisés à chaque formation. Ils sont adaptés aux participants. Exemples d'outils : quizz, mise en situation, ...

Formalisation à l'issue de la formation :

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

FORMATRICE : Estelle BECUWE



Activatrice de Vitalité au Travail, éducatrice de santé labélisée Omnes (Organisation de la Médecine Naturelle et de l'Éducation Sanitaire), formée à l'approche ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) et la méthode SMART (Stress Management and Resilience Training), Estelle conçoit des programmes de prévention santé et de qualité de vie au travail, elle anime des conférences interactives de sensibilisation et des formations à bien-être et la santé au travail. Nombreuses références dans tout type d'organisations.



INSCRIPTION, INFORMATIONS et DELAIS d'ACCES

Géraldine Dupré geraldine.dupre@fabriquespinoza.org - 0628372479