

Journée formation Bien-être/Gestion du stress

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES DE FORMATION

A l'issue de la formation le stagiaire sera capable de :

- Mieux gérer son stress
- D'apprendre à entrer en méditation
- Comprendre les liens entre stress et alimentation
- Optimiser son bien-être et son énergie avec l'alimentation
- Comprendre et corriger l'impact du stress sur l'organisme
- Harmoniser son rythme de travail avec son rythme de vie
- Savoir se ressourcer et retrouver de l'énergie pendant la journée

L'objectif d'une action de formation professionnelle au profit de salariés d'une entreprise définit le but précis qu'elle se propose d'atteindre, et vise une évolution des savoirs et savoir-faire des salariés à partir de leurs compétences (Circ. n°37 du 14 mars 1986, Ministère du Travail). Ils servent à construire, conduire et évaluer les actions de formation.

PUBLIC VISE

Tout public au sein des entreprises, en groupe de 15 personnes maximum

NIVEAU DE CONNAISSANCES PREALABLES REQUIS

Pas de pré requis nécessaire

LA DUREE DE FORMATION

Une journée soit 7H

LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Présentiel

Apport d'informations spécialisées pour mieux comprendre les problématiques abordées, réflexions collectives au sein des équipes, expérimentations d'outils, développement de stratégies adaptées pour permettre aux salariés et à l'équipe de construire ensemble un panel de solutions adaptées aux besoins de l'entreprise, du fonctionnement de l'équipe, et de l'individu.

Une partie théorique et pratique pour chacun des modules, avec plusieurs temps d'échanges et de mise en situation.

Grande pièce avec tables, chaises et canapés pour les échanges concrets et les mises en situations avec le jardin pour les beaux jours + mezzanine avec des chaises pour la partie théorique avec écran pour projeter des slides/vidéos et paperboard.

Pour certains modules, des questionnaires et des éléments pourront être distribués aux stagiaires.

Un livret de notes sera mis à disposition de chacun des stagiaires en début de journée.

CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

Accueil des stagiaires avec questionnaires sur les attentes/besoins des stagiaires, échanges sur le déroulé de la journée et ses objectifs, temps pour des questions.

Module 1 : Workshop de méditation et gestion du stress

Introduction : pourquoi méditer ?
Les bienfaits pour le corps et l'esprit
Comprendre et dépasser les clichés sur la méditation
Techniques de méditation pour calmer le stress et l'anxiété
Les principales postures de méditation
Quand, où et comment méditer au quotidien

Module 2 : Atelier-déjeuner « A la Table de Mâ »

Apprendre à observer avec curiosité ce qui nous nourrit vraiment, en ramenant la conscience du corps et des 5 sens au cours du repas.
Découvrir le pouvoir de la pleine conscience comme une ressource au cours du repas et de la journée pour optimiser l'énergie et le bien-être
Comprendre les liens entre stress et alimentation
Apprendre à mettre en place un objectif SMART, pour ajuster le rapport à l'alimentation dans le contexte professionnel : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel

Module 3 : Le Yoga et la Naturopathie pour un meilleur équilibre de vie

Découvrir des outils accessibles à tous et facilement utilisables au quotidien pour se ressourcer et retrouver une créativité riche et entreprenante.
Favoriser la communication interpersonnelle dans l'équipe et la recherche de solutions communes appropriées à chacun.
Corps et gestion du stress : comprendre et corriger l'impact du stress sur l'organisme
Vitalité et motivation : harmoniser son rythme de travail et de vie
Comprendre comment répondre aux besoins du corps et de la psyché pour nous reconnecter à l'élan de vie et à une créativité joyeuse.

Fin de journée avec temps d'échange, de partage et d'écoute sur le déroulé et les acquis de la journée.

NB : Un temps de pause sera effectué entre chaque module et au milieu de chaque temps fort des modules.

L'ENCADREMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Alexandra Palao

Diététicienne-nutritionniste spécialisée dans la prévention et la prise en charge du surpoids, et des troubles des conduites alimentaires associés. Instructrice de programmes basés sur la méditation de pleine conscience (gestion du stress, auto-compassion) et professeur d'hatha-yoga (FFHY).

Delphine Charvolin

Scientifique de formation et de premier métier, ancienne chercheuse au CNRS pendant dix ans, à l'interface entre la biologie, la chimie et la physique. Delphine a en parallèle découvert le yoga et la naturopathie, deux outils majeurs qui sont aujourd'hui au cœur de sa vie. Depuis plus de 10 ans, elle a choisi de les mettre au service du bien-être de chacun, et les propose en accompagnement individuel et collectif.

Frankie Sfez

Coach de méditation depuis 6 ans, en plus de mon poste de Business Director chez Weborama, Frankie est aujourd'hui formateur en gestion du stress et méditation, fondateur de Méditation Secrets, Auteur Amazon best-seller, et créateur de la formation vidéo « Les Secrets de la Méditation ». Ses formations sont destinées principalement au monde de l'entreprise qu'il connaît bien, pour aider à lutter contre le stress et le mal-être des collaborateurs. Il anime également une chronique à la radio, et écrit une chronique pour People & Work, un magazine papier et digital.

LES MOYENS D'ÉVALUATION MISE EN ŒUVRE ET SUIVI

Contrôle des acquis mais aussi évaluation de l'action de formation en fonction des objectifs visés par les stagiaires, par les employeurs et par l'organisme lui-même.

- la liste d'émargement à la demi-journée
- le certificat de réalisation
- questionnaire de fin de formation

MODALITES D'INSCRIPTION ET DELAI D'ACCES A NOTRE FORMATION :

Afin de vous inscrire à notre formation, merci de contacter *30 jours* avant le début de la formation : Amandine Bouy, 0626454821, contact@synergiedurable.fr.

Une fois votre inscription validée, nous vous adresserons une convention de formation et une convocation vous sera envoyée par mail 21 jours avant le début de la formation.

En cas de subrogation de paiement, un accord du financeur doit nous être parvenu avant le début de la formation.

ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

La loi du 5 septembre 2018 pour la « liberté de choisir son avenir professionnel » a pour objectif de faciliter l'accès à l'emploi des personnes en situation de handicap.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder ou de maintenir l'emploi.

Nous pouvons adapter certaines de nos modalités de formation, pour cela, nous étudierons ensemble vos besoins.

Pour toutes questions, merci de contacter Amandine Bouy, 0626454821, contact@synergiedurable.fr

TARIF

Nous contacter pour toute demande de devis.

CONTACT

Amandine Bouy, 0626454821, bouyamandine@gmail.com