

# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PERFORMANCE DURABLE

Ce programme s'adresse à toute personne **souhaitant renforcer son contrôle sur le stress dans son environnement de travail**. Il apporte les éléments de compréhension du stress, délivrés par des experts reconnus. Il aide chaque participant à trouver ses ressources personnelles dans l'éventail de solutions possibles en donnant une large part aux exercices pratiques.

Éligible  
DIF

## Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes du stress, ses conséquences physiques et psychologiques
- Identifier un large éventail de ressources et de solutions disponibles
- Tester concrètement les principales pratiques utilisées pour gérer le stress
- Mieux gérer l'agressivité
- Améliorer son organisation personnelle
- Acquérir les fondamentaux de l'alimentation et du sommeil

## Les plus de la formation :

- Alternance de phases théoriques délivrées par des experts reconnus (médecin, sophrologue, consultants en entreprise) et de mise en pratique individualisées (activité physique, exercices de respiration, pratique de techniques psychocorporelles de régulation du stress)
- En amont, autodiagnostic réalisé en ligne
- Fixation d'objectifs individuels
- Groupe de 10 participants maximum
- Formation organisée en 2 jours + 1 jour, avec une intersession favorisant la mise en application et les échanges d'expériences
- Hébergement en hôtellerie dotée de salles de formation et d'espaces bien-être
- Définition et suivi d'un plan d'action personnel

« Une formation unique tant par la qualité des intervenants que par la richesse des sujets abordés »

## Prochaines sessions

- **14 , 15 mars**  
**et 5 avril 2012**
- **2, 3 et 25 octobre 2012**

**Lieu : Pornic** (près de Nantes)

**Durée : 3 journées** (21h de formation)

**Tarif : 1970 € H.T.** par participant

- Formation = 1855 € H.T.
- Restauration (déjeuners et pauses) = 115 € H.T.

**Autres sessions disponibles et autres lieux :** consultez nous



# BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PERFORMANCE DURABLE

## Le programme



### Journée 1 – Comprendre

- Intervention d'un médecin spécialiste du stress pour en comprendre les **mécanismes** (sources, différents types, conséquences physiques et psychologiques et enjeux).
- Analyse des autodiagnosics et définition des **objectifs individuels**
- L'importance de notre **perception** dans l'apparition du stress
- Développer une attitude plus **positive** et savoir faire la « part des choses »
- Acquérir les fondamentaux de l'**alimentation** adaptée à une journée de travail – Atelier animé par un diététicien professionnel

### Journée 2 – Agir sur soi

- Le **bon équilibre** vie professionnelle / vie personnelle
- Mieux appréhender la notion d'**urgence**, reprendre le contrôle sur son **organisation personnelle** et agir sur **l'intensité du stress**
- **Activité physique** supervisée par un professeur de sport diplômé d'état
- Comprendre les **mécanismes physiologiques** liés à une activité physique régulière
- Découvrir les principales techniques de **relaxation et de préparation mentale** issues du Sport de Haut Niveau
- Améliorer sa **communication** et son écoute

### Journée 3 – Changer

- Echanges d'expériences
- Savoir faire face aux **changements professionnels perturbants** et stressants
- Mieux gérer **l'agressivité** et les tensions émotionnelles
- Agir sur son environnement et **savoir dire non**
- S'approprier les mécanismes du **sommeil** et réguler son stress en milieu professionnel: comprendre la sophrologie et ses apports psychocorporels - atelier animé par **Mickaël Vadepied – sophrologue diplômé** exerçant à la Clinique Brétéché et au CHU de Nantes.