

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Préserver son capital santé en milieu professionnel

Objectifs

Mieux gérer les contraintes physiques et psychiques en lien avec sa vie professionnelle de manière à améliorer sa qualité de vie sans dégrader sa performance au travail

Programme

Jour 1

Partie I

Identifier les sources de tension propres à l'univers professionnel de l'hôpital qui peuvent remettre en question son équilibre personnel.

Quelles sont les tactiques utilisées pour gérer les tensions et protéger son équilibre personnel ?

Comment le stress agit sur votre corps : Description de la mécanique du stress

Appréhension des troubles musculosquelettiques.

Activités

Réflexion collective

Exercice de reprise de contrôle de la respiration

Partie II

Gérer la récupération

Mieux appréhender le sommeil : Comprendre la structuration des cycles du sommeil

Comment le stress agit sur votre corps ? Explication de la mécanique du stress

Activités

Exercice pratique avec la Technique du sommeil flash

Conclusion de la journée 1 sous forme d'échanges et d'interaction avec les participants.es

Jour 2

Partie I

Retour sur la partie Comment le stress agit sur votre corps ? Explication de la mécanique du stress.

Partie II

Définir une organisation de vie au service de son mieux-être

Comment utiliser la diététique au service d'une meilleure gestion de sa journée de travail ?

Prendre soin de soi – Travailler sur la dimension psychologique

Comment le stress agit sur votre corps ? Construire un équilibre holistique prenant en compte les dimensions physique et psychique.

Activités

Exercices d'étirement et de relaxation physique

Mises en situation pratiques de diététique

Exercice pratique de méditation

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

12 stagiaires

Qualification des intervenants

Le formateur est issu du monde du sport de haut niveau en tant que champion de France du XV de France enrichi d'une expérience professionnelle au sein de grands groupes, il possède une maîtrise de la performance individuelle et collective, du management allié à la mécanique du stress. Laurent, expert en management – amélioration de son bien-être, possède plus de 10 ans d'expérience en tant que cadre au sein de grands groupes de la communication.

Moyens pédagogiques et techniques

Partie théorique intégrant une méthode pédagogique basée sur l'implication des participants et qui s'appuie sur :
 Interaction avec les participants sur la base de :

- o Échanges d'expérience
- o Mises en situation pour valider l'acquisition des connaissances
- o Jeux de rôles et autres mises en pratique
- Exercices de mise en situation corporelle
- Mises en situation permettant d'intégrer les connaissances

acquises

Travail en sous-groupes et exercices individuels

Présentiel

Modalités d'évaluation des acquis

Sanction visée

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen mises en situation et de travaux pratiques.

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo
Délais moyens pour accéder à la formation	Cette formation est en intra-entreprise. Faites votre demande de devis via le formulaire sur notre site catalogue.ebrioo.com ou bien par courrier électronique : formations@ebrioo.com. Une réponse vous est apportée sous 48h00. Le déploiement est de 2 à 6 semaines suite à l'acceptation de la proposition.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrioo met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver des compensations les plus adaptées à chaque situation de handicap.

Votre contact est Fabienne du Teil, f.duteil@ebrioo.com - 07 82 40 00 59.

Dans le cas de formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrioo.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

