

Bénéfices

« Beaucoup d'outils simples à utiliser, grande diversité. Formation très vivante grâce à notre formatrice dont la qualité d'écoute est indéniable » « Les outils sont à la portée de chacun et améliorent bien-être au travail et bien-être personnel » « Vu le contexte actuel, cela permet de prendre du recul et de repenser certains aspects de sa vie personnelle et professionnelle » « Formatrice inspirante /qualité des échanges, des supports, des exercices en sous-groupes » « Estelle est vraiment TOP, super formation ! » « Bon équilibre théorique/pratique. Plusieurs temps de partage en sous-groupe »...

Outils

- Techniques de prise de recul, écoute active
- Techniques de relaxation et de redynamisation
- Mindfulness et bons usages numériques
- Méthode SMART (Stress Management and Resilience Training)
- Mouvements préventifs et yoga assis
- Hygiène de vie pour un « terrain anti-stress »

Objectifs

- Mieux faire face aux situations difficiles
- Acquérir des techniques immédiatement applicables de régulation et de redynamisation
- Protéger sa santé physique et mentale

Contexte

- Un monde professionnel en pleines mutations et des conditions de travail bouleversées par la crise sanitaire
- Augmentation des arrêts de travail en 2021 : 38% des salariés arrêtés
 - 22% pour maladie « ordinaire »
 - 18% pour troubles musculosquelettiques
 - 15% pour troubles psychologiques
 - 12% pour Covid

FORMATION

DÉVELOPPER SES RESSOURCES FACE AUX INCERTITUDES ET AUX CHANGEMENTS

« Les + »

- Une approche globale : pensées – émotions - corps
- Pédagogie basée sur la Démarche Educative Expérientielle
- Des outils méthodologiques : fiches de pratiques, fiches de suivi, méthodologie de plan d'action

Contenu

- Séquence 1 (3h) : comprendre et réguler son stress, mieux vivre ses émotions, savoir récupérer
- Séquence 2 (3h) : retrouver de l'attention et se remobiliser
- Séquence 3 (3h) : prendre du recul, connaître ses motivations profondes. Pérennisation et plan d'actions

Présentiel : 1j + ½ journée M+1



Estelle Becuwe – Educateur de santé labélisée, naturopathe certifiée, formatrice Métanature, 7 ans d'accompagnement en entreprise (Organisme Formation n°1192261692) et en consultations individuelles, 20 ans de responsabilités en entreprises, formée thérapie ACT et au programme MBSR

Programme détaillé et tarifs sur demande par mail : info@vitaliteautravail.fr

