

Focus

Dans un contexte professionnel complexe et changeant, qui favorise l'immédiateté des échanges et qui exige non seulement des compétences techniques mais aussi une bonne intelligence émotionnelle et relationnelle, les collaborateurs doivent déployer des stratégies pour **GAGNER EN EFFICACITÉ ET PERFORMANCE TOUT EN PRÉSERVANT LEUR ÉQUILIBRE ET LEUR SANTÉ**.

Gestion du stress, récupération, activité physique et nutrition sont les piliers fondamentaux de la « **GESTION DE SOI** ». Grâce à cette formation, vous en connaîtrez les clés essentielles afin de faire face aux situations difficiles et aux périodes de forte charge de travail.

Vous serez en mesure de diffuser dans votre entourage professionnel ces solutions pour conjuguer **QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL, SANTÉ ET PERFORMANCE**. Enfin, vous pourrez orienter les personnes que vous accompagnez ou que vous managez vers un meilleur équilibre de vie et plus d'efficacité professionnelle.

Objectifs pédagogiques

Améliorer son efficience personnelle.

Renforcer sa capacité de résistance et d'adaptation face aux situations de stress.

Préserver son capital santé dans son environnement de travail.

Compétences visées

Etre en mesure de transmettre dans son entourage professionnel et auprès des personnes accompagnées des solutions pour préserver équilibre et santé.

Développer des réflexes favorables à la qualité de vie au travail dans son environnement professionnel.

Contenu

- Appropriation de l'impact de qualité de vie au travail sur l'engagement des salariés, les performances professionnelles et celles de l'organisation
- Exploration des leviers de qualité de vie au travail et des motivations profondes
- Mécanismes du stress : physiologie, conséquences sur les plans professionnel et de la santé, signaux d'alerte chez soi, ses équipes, ses collègues, les personnes accompagnées
- Liens corps-émotions-pensées : pour une approche globale des conditions d'une communication efficace et de décisions adaptées
- Mise en pratique et acquisitions des techniques de gestion du stress : respiration, attention, relaxation, écoute active, nutrition, mouvements corporels préventifs...
- Identification de démarches et initiatives favorables à la qualité de vie au travail, à partir d'exemples de bonnes pratiques et des observations des participants
- Construction d'un plan d'actions destiné à favoriser l'émergence de la qualité de vie au travail dans son environnement professionnel.

Intervenante

Estelle BECUWE - Consultante en vitalité au travail et prévention santé en entreprise, conférencière et formatrice – 20 ans de parcours professionnel en entreprise - Ex responsable Développement durable – Diplôme Edhec - Praticienne de santé naturopathe certifiée (Isupnat), labélisée Educateur de Santé Omnes - Coach certifié Metanature.

Pré-requis

Aucun pré-requis.

Public

Cadre, responsable d'équipe, professionnel des Ressources Humaines, professionnel de l'accompagnement, consultant, thérapeute et tout collaborateur exposé au stress professionnel

Méthode

Formation expérientielle et interactive: mise en pratique in situ de différents outils de gestion du stress, restitution et échanges entre participants

Formation engageante : identification des axes de renouvellement de sa manière d'agir à adopter dès la fin de la formation ; identification des initiatives pour améliorer le bien-être au travail au sein de son milieu professionnel

Formation durable : fiches pratiques et enregistrement numérique

Evaluation

A l'issue de la formation, un questionnaire écrit d'auto-évaluation et de satisfaction sera renseigné par chaque participant afin qu'il évalue sa propre progression et la pertinence de la formation au regard de sa pratique professionnelle.

14 h

590 €
(prix en inter)