

## PRÉVENIR L'USURE AU TRAVAIL

Dans un climat post-covid, nous proposons un module qui répond aux attentes des employés soumis à un contexte général anxiogène. Ce programme est composé de 4 modules dédiés à l'acquisition de pratiques de mise à distance du stress professionnel pour plus d'efficacité, de performance et bien-être.

### OBJECTIF DE LA FORMATION

Prendre soin des équipes et agir préventivement sur l'usure professionnelle.

### PROGRAMME

Nos modules ont tous un intérêt direct pour les employés qui pourront y faire appel non seulement dans leur travail mais aussi dans leur vie privée.

MODULE GESTION DU STRESS : ½ journée

- Considération des molécules olfactives dans les exercices de respiration
- Exercices de respiration pour détendre corps et esprit
- Gestion du stress : savoir gérer les moments de stress en contrôlant sa respiration

MODULE HYGIÈNE DE VIE : 1/2 journée

- Compréhension de nos rythmes biologiques, sommeil, alimentation, hydratation. Pratique des échauffements, étirements et auto massages

MODULE PRÉVENTION ET GESTION DU STRESS – COMMUNICATION : 1 journée

- Comprendre les mécanismes de la communication pour désamorcer les conflits
- Apprendre à communiquer autrement par la méthode CNV
- Savoir gérer son stress en contrôlant ses émotions par la respiration

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Évaluation des stagiaires par le formateur en cours et fin de formation : quiz, QCM, mise en situation, jeux de rôle
- Évaluation de la formation par les stagiaires :
  - à chaud en fin de module
  - à froid 1 mois après

**PROGRAMME** : tout personnel

**PRÉ REQUIS** : aucun

**DURÉE** : 14h - 2 jours présentiel

**12 personnes maxi/session**

**INTERVENANT(E)** : Coache certifiée, naturopathe

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- **Recueil des attentes** pré-formation
- **Apprentissage par la pédagogie active** et l'approche des compétences de chaque participant, adaptation à la réalité terrain.
- **Applicative terrain** : les participants travailleront individuellement ou en binôme afin d'acquérir les bonnes pratiques.
- **Moyens informatiques** : vidéo projecteur, questionnaire satisfaction
- **Support pédagogiques** dématérialisés via espace stagiaire extranet VitalÔréflex : vidéos, audio guides, fiches pratiques...