

PROGRAMME DE FORMATION :
BIEN DANS SON CORPS, BIEN AU TRAVAIL

MODALITÉS :

PARTICIPANT – PUBLIC VISE

Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se sentir bien dans son corps pour être mieux au travail et optimiser sa performance dans son management.

ACCESSIBILITE

Formation sur site de l'entreprise en respectant les conditions d'accueil (règlement intérieur)
Public en situation de handicap, procédures d'adaptation des moyens de la prestation disponible sur demande.

DUREE

28 heures

PRE-REQUIS NECESSAIRES POUR INTEGRER LA FORMATION

Présenter le Certificat médical de non-contre-indication à la pratique d'activité physique

MODALITES D'EVALUATION

Positionnement à l'entrée
Évaluation, test/quizz en fin de formation

COÛT PÉDAGOGIQUE

1500 € H.T. / Jour (Intra)

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- L'amélioration des conditions de travail des collaborateurs doit être une préoccupation constante de l'entreprise. Des salariés bien dans leur peau contribuent à l'amélioration de la productivité et de la compétitivité. Il devient indispensable de mettre en place des actions qui permettent d'éradiquer la souffrance au travail et d'impliquer l'ensemble des acteurs dans une démarche de prévention des risques psychosociaux et de promotion de la qualité de vie au travail. Aussi, le bien-être du salarié dans son environnement de travail passe par une bonne condition physique. Faire du travail un lieu de réalisation et d'épanouissement pour vos collaborateurs

Cette formation a donc six objectifs pour associer le bien-être physique et le bien-être au travail.

A l'issue de la formation le stagiaire sera en mesure de :

- Mieux comprendre son corps pour mieux se gérer.
- Apprendre à définir ses besoins physiques et psychologiques.
- Définir le profil physique idéal face aux missions exercées.
- Établir un lien entre son corps, ses missions et sa posture au travail.
- Individualiser le concept du bien-être au travail.
- Établir des objectifs et mettre en œuvre son plan d'actions.

LES DÉBOUCHÉS DE LA FORMATION :

- La formation permettra aux salariés de mieux appréhender leur bien-être physique pour plus de performance dans leur management.
- Comprendre son profil physique et psychologique pour optimiser son travail et anticiper les situations de stress et de ses collaborateurs.
- Être en harmonie avec son corps pour plus d'efficacité.
- Vous obtiendrez des techniques pour développer des conditions de travail propices à l'épanouissement personnel et professionnel.
- Devenir un véritable acteur/leader, pro actif, dans son travail.

MOYENS PEDAGOGIQUES, TECHNIQUES ET D'ENCADREMENTS :

- Cours magistraux.
- Travaux dirigés en groupe avec mises en situation.
- Interventions de spécialistes en présentiel.
- Mises en situation pratiques dans des ateliers thématiques.

PROGRAMME DÉTAILLÉ :

Les méthodes mobilisées

MODULE 1 : Mieux se comprendre pour mieux se gérer

Définir son profil

Comprendre son mode de fonctionnement

Faire le lien entre ses objectifs personnels et ses objectifs professionnels

Définir l'activité physique dans son quotidien

MODULE 2 : Apprendre à définir ses besoins physiques

Individualiser la formation physiquement

Sentir son corps

Développer la conscience « Bien dans son corps, bien au travail »

MODULE 3 : Définir son profil face à ses missions au travail

Individualiser ses besoins physiques face à ses missions au travail

Un profil, une mission, un objectif

MODULE 4 : Établir un lien entre son corps et ses missions au travail

Organiser des séances face à ses objectifs et ses missions

Gagner en capacité physique pour mieux aborder ses missions

Être dans le moment présent pour mieux se sentir dans son corps et trouver le lien avec ses missions

MODULE 5 : Individualiser un concept autour du bien-être

Retrouver de la spontanéité dans son quotidien physique

Créer son projet physique dans le cadre de son travail

MODULE 6 : Établir des objectifs et planifier

Se fixer des objectifs

Organiser et planifier ses échéances professionnelles grâce à l'activité physique

Planifier pour mieux se sentir dans son corps