

Durée : 90 minutes par module.

Public :

Toute personne désireuse de se familiariser aux principes de la QVT. Dernière MAJ : Avril 2024

Objectifs :

Toute personne voulant améliorer ses relations à l'autre et comprendre le processus des émotions afin de permettre aux participants de renforcer leur équilibre personnel et leur efficacité professionnelle.

Pré-requis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à cette formation.

Méthodes :

Echanges interactifs avec conseils personnalisés pour chaque personne en fonction des besoins.

Evaluation :

L'évaluation des acquis se fait tout au long de la session au travers des multiples exercices, mise en situation et étude de cas à réaliser. Le formateur remet en fin de formation une attestation avec les objectifs acquis ou non par le stagiaire.

Dernière MAJ : Avril 2024

LA SANTÉ EN ENTREPRISE...NATURELLEMENT

Des salariés bien dans leur corps, bien dans leur tête

Notre santé est telle une symphonie à orchestrer avec finesse et douceur.

Et chacun possède la clé de sa propre mélodie?

Encourager la culture du bien-être permet de prévenir les risques psychosociaux et améliore sans aucun doute la qualité de vie au travail.

Chaque module est indépendant, cependant et pour une meilleure efficacité, nous vous conseillons de les combiner.

Emotions : une question d'équilibre (90 minutes)

Comprendre les mécanismes émotionnels et mieux cerner les 4 émotions fondamentales qui parfois, débordent ! L'aromathérapie se révèle un outil efficace pour calmer la surcharge émotionnelle et apaiser les situations difficiles.

Soutenir et renforcer sa confiance en soi (90 minutes)

La confiance en soi se mesure difficilement mais s'avère une ressource précieuse dans notre quotidien professionnel et personnel. Elle se construit à partir de réussites et dépend d'un grand nombre de facteurs. Cette conférence livrera des clés pour identifier les perturbateurs afin de mieux les déjouer : engager l'optimisme, installer un cercle vertueux, se poser des objectifs appropriés et soutenir naturellement sa confiance grâce aux huiles essentielles et aux Fleurs de Bach.

L'efficacité au travail : optimiser son énergie et sa concentration (90 minutes)

Comprendre comment l'équilibre émotionnel influence votre vitalité et votre attention. Vous découvrirez comment optimiser votre niveau d'énergie et de concentration à travers des remèdes simples et naturels (alimentation, phytothérapie), associés à des techniques efficaces pour rester focus dans le positif (respiration, relaxation, visualisation)

Modalités d'accès : Adeos valide avec le candidat, qu'il possède bien les compétences et les prérequis nécessaires au suivi de la formation.

Délais d'accès : Nous contacter.

Accessibilité aux personnes handicapées : Nos locaux sont aux normes d'accueil pour les PMR, pour les autres handicapés nous contacter afin de pouvoir adapter la formation ou bien vous orienter vers un organisme partenaire.