

ATELIERS QVT – PRENDRE SOIN DE SOI AU TRAVAIL – JOUR 2

Durée

1 jour

Référence Formation

5-CO-QVT jour 2

Contexte : Dans le cadre des formations liées à la qualité de vie au travail, Cap Elan Formation et Nicolas Boughalem vous proposent 4 ateliers pratiques sur 2 journées de formation et transposables facilement en situation professionnelle. Ces ateliers axés essentiellement sur des exercices et mises en pratiques.

Objectifs

Atelier 3 : Se prémunir du stress et des tensions en milieu professionnel

- Comprendre la relation entre le stress et la respiration
- Expérimenter des techniques de respiration consciente
- Identifier pourquoi et comment la relaxation agit sur les tensions physiques
- Expérimenter des techniques de relaxation profonde telle que le Training Autogène de Schultz

Atelier 4 : Aborder sa demi-journée de travail de manière plus sereine avec un Micro Sieste de 10 min

- Comprendre le concept et les bienfaits de la micro-sieste
- Apprendre quand et comment pratiquer la micro-sieste en fonction du temps disponible
- Mettre en pratique la micro-sieste
- Analyser ses effets et les avantages observés

Participants

Toute personne susceptible de ressentir du stress et des tensions en situation professionnelle

Prérequis

Pas de prérequis spécifique

Moyens pédagogiques

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation équipée d'un vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard ainsi qu'un ordinateur par participant pour les formations informatiques.

Positionnement préalable oral ou écrit sous forme de tests d'évaluation, feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation.

En fin de stage : QCM, exercices pratiques ou mises en situation professionnelle, questionnaire de satisfaction, attestation de stage, support de cours remis à chaque participant.

Apports théoriques et exercices pratiques du formateur

Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle des participants

Réflexion de groupe et travail d'échanges avec les participants

Formateur : Nicolas BOUGHALEM expert des techniques de relaxation et de la Qualité de Vie au Travail, avec une expérience dans le domaine des Ressources Humaines, de l'alternance, de l'accompagnement et de l'insertion professionnelle. Est également Sophrologue diplômé (Titre RNCP) et professeur de Yoga. Il a à cœur d'apporter aux salariés d'entreprise le bien-être au travail grâce à des techniques simples, mobilisables facilement et intégrable au quotidien.

Pour les formations à distance : Classe virtuelle organisée principalement avec l'outil ZOOM. Assistance technique et pédagogique : envoi des coordonnées du formateur par mail avant le début de la formation pour accompagner le bénéficiaire dans le déroulement de son parcours à distance.

PROGRAMME

Matin : Atelier 3 – Se prémunir du stress et des tensions en milieu professionnel

Introduction

1. Accueil et Présentation
 - Accueil des participants
 - Tour de table
 - Présentation rapide du formateur
2. Contextualisation des Tensions au Travail
 - Relation stress et respiration
 - o Exploration de la relation entre le stress et la respiration
 - o Présentation des impacts physiologiques de la respiration sur le stress

CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834

version 2024

Exercices pratiques : Techniques de Respiration

- Expérimentation de techniques de respiration consciente

3. Relaxation profonde

- Introduction à la Relaxation
 - Comprendre l'impact de la relaxation sur les tensions physiques

Exercices de Relaxation

- Training Autogène de Schultz
- Exercices de tension/détente pour dénouer les tensions

4. Mise en Pratique et Conclusion

- Application des Techniques
 - Application pratique des techniques dans des situations simulées
 - Échanges en groupe sur les expériences.
- Bilan et Perspectives
 - Recueil des retours des participants
 - Conseils pour intégrer les techniques dans la vie quotidienne

Après-midi : Atelier 4 – Aborder sa demi-journée de travail de manière plus sereine en 10 min

Introduction

1. Présentation des objectifs spécifiques liés à la micro-sieste pour une demi-journée plus sereine
2. La Micro-sieste
 - Concept et Bienfaits
 - Introduction à la micro-sieste
 - Discussion sur les avantages pour la mobilisation des capacités et le bien-être

Exercices pratiques Préparation et réalisation

- Présentation des différentes approches selon le temps disponible
- Démonstration et pratique
- 3. Mise en Pratique et conclusion
 - Application de la micro-sieste dans des scénarii professionnels
 - Échanges en groupe sur les avantages observés
 - Discussion sur les perspectives à long terme
- 4. Bilan Global
 - Élaboration d'un plan personnel pour intégrer les pauses relaxantes
 - Ressources et conseils pour maintenir la pratique

Bilan, synthèse et évaluation de la formation