



Formation 6 Programme Efficacité +

Lorsque nous mettons en perspective le **rythme naturel** de notre organisme et notre **rythme de vie**, il est simple de comprendre pourquoi avoir de l'énergie tout au long de la journée est utopique. Apprendre à se connaître et savoir comment **adapter son mode de vie** (alimentation, repos, activité physique et intellectuelle) au quotidien permet **d'augmenter sa qualité de vie et son efficacité au travail**.

Modalités

- 1 jour
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)

- 990 € TTC
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Volonté** d'apprendre à prendre soin de soi
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices.
- **Ouverture d'esprit, curieux**
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs

- Rappels sur la **notion de santé**, de **fatigue**, de **stress**, d'**hygiène** et de **qualité de vie**,
- Comprendre l'**influence de la prise de soin de soi** sur sa santé, ses performances et sa vie
- Focus sur l'**alimentation**, le **sommeil**, l'**activité physique** et **intellectuelle**
- L'approche des **neuro-sciences** pour comprendre et **changer ses habitudes**
- Identifier **ses points forts** et **ses points faibles** / **S'engager avec soi-même**

Compétences visées

- **Se sentir mieux** dans sa vie professionnelle et personnelle, avec soi et les autres
- **Prendre soin de soi**,
- Faire appel à ses **ressources individuelles** / **Mobiliser son énergie** de façon constructive,
- Exprimer et **développer ses compétences**

Programme

- **L'hygiène de vie**, c'est quoi ?
- Le **sommeil** : pourquoi et comment bien dormir ?
- **L'alimentation** : pourquoi et comment bien se nourrir ?
- **L'activité physique** : pourquoi et comment se mettre en mouvement ?
- **L'activité intellectuelle** : pourquoi et comment penser sereinement ?

Méthodologie

La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, des **temps de pratique** et des **temps d'échanges**.

Elle s'appuie sur la dynamique du groupe et utilise le vécu des participants.

Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer un programme « hygiène de vie » personnalisé
- Une formation qui rend le stagiaire **acteur de son bien-être** avec des techniques pratiques et applicables au quotidien
- **Bilan à 3 et 6 mois**

 **CoSa Conseil et Formation**
Corinne SABADEL

☎ 06 79 56 39 09

✉ csabadel@cosa-conseil.com

🌐 www.cosa-conseil.com

*****Pour des informations plus complètes concernant les outils, les modalités et moyens pédagogiques et techniques et les résultats et suivi des formations, merci de consulter le catalogue complet des offres de services et formations*****

Affiliée à l'Association Professionnelle des Naturopathes Francophones et Métiers Associés – RIN 26361

SIRET : 794 910 802 00022 APE : 8690F

Organisme de formation enregistré sous le numéro **84260286626**. Cet agrément ne vaut pas agrément de l'État.