



*La Naturopathie au service de l'Homme, des Entreprises et des Organisations*

## OFFRE de FORMATIONS

relatifs à la **Qualité de Vie au Travail**, à la Prévention des **Risques Psychosociaux**, de la **gestion du stress**, de l'**hygiène de vie** et du **mieux-être au travail**



Édition de Novembre 2020



**CoSa Conseil et Formation**

**Corinne SABADEL**

30 Chemin du Paradis

26 290 **DONZÈRE**

☎ **06 79 56 39 09**

✉ **csabadel@cosa-conseil.com**

🌐 **www.cosa-conseil.com**

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.



---

## SOMMAIRE

---

<b>AVANT-PROPOS</b> .....	<b>3</b>
CoSa Conseil et Formation ? .....	3
Les motivations de CoSa Conseil et Formation .....	3
Outils pédagogiques .....	4
Modalités pédagogiques .....	5
Moyens pédagogiques et techniques.....	5
Résultats et suivi des formations.....	6
Tarifs.....	6
L'engagement de CoSa Conseil et Formation.....	6
<b>FORMATION 1 PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)</b> .....	<b>7</b>
<b>FORMATION 2 QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)</b> .....	<b>9</b>
<b>FORMATION 3 COMMUNICATION</b> .....	<b>11</b>
<b>FORMATION 4 JE GÈRE MON STRESS</b> .....	<b>13</b>
<b>FORMATION 5 ALIMENTATION SANTÉ</b> .....	<b>15</b>
<b>FORMATION 6 PROGRAMME EFFICACITÉ +</b> .....	<b>17</b>
<b>FORMATION 7 ATELIERS MENSUELS GESTION DU STRESS</b> .....	<b>19</b>
<b>FORMATION 8 ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ</b> .....	<b>21</b>
<b>FORMATION 9 ANIMATEUR BIEN ÊTRE - RELAXOLOGIE APPLIQUÉE</b> .....	<b>23</b>

---

# Avant-propos

---

## CoSa Conseil et Formation ?

Créé par Corinne Sabadel



L'être humain a toujours été au centre de mes préoccupations !

Je deviens **Ingénieur en Prévention des Risques Industriels – Hygiène-Sécurité-Environnement** en 1996 dans le but d'apporter des solutions pour réduire les accidents du travail et limiter les impacts de l'industrie sur l'Homme et son environnement.

Après quelques années passées à réaliser des études de sécurité, sûreté et environnement dans le cadre de prestations de service, je prends la responsabilité d'une équipe de 7 personnes et je deviens donc **Manager**.

Afin d'explorer mes ressources personnelles et répondre à mon désir d'évoluer humainement, je pratique le yoga, la relaxation et l'art thérapie et je me forme à **la Relaxologie Appliquée** en 2003, puis à l'utilisation des Plantes médicinales en 2007 et à **la Naturopathie** en 2010.

Tout en continuant mon activité de salariée en tant que Manager puis **Experte** environnement, j'ouvre un **Cabinet de Naturopathie**. J'accompagne ainsi les individus à reprendre en main leur santé, se sentir mieux et s'épanouir dans leur projet de Vie lors de consultation individuelle ou d'ateliers à thème.

L'ensemble de ces expériences m'ont amenée à réunir **2 axes d'expertise** : la **Naturopathie et la Prévention des Risques** au sein des organisations. CoSa Conseil et Formation est né !

Membre active du **Collectif Terra Soi**, CoSa Conseil et Formation peut également s'appuyer sur les ressources et compétences de ce regroupement de spécialistes et d'experts pour répondre au mieux à vos besoins.

## Les motivations de CoSa Conseil et Formation

**La raison d'être de CoSa Conseil et Formation c'est de vous accompagner dans une démarche humaine** en tenant compte des spécificités de chacun et des exigences de la Vie pour **répondre aux besoins de tout type d'organisation (Entreprises, Collectivités, Associations, Secteur public)**.

De façon plus ciblée, c'est répondre aux objectifs suivants :

- En terme de Relaxation et de Gestion du stress :
  - **Se relaxer** et savoir **utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire
  - Identifier et **comprendre les mécanismes de son stress**
  - Créer sa propre **hygiène de vie**
  - Acquérir des **comportements adaptés** en situations sensibles
  - Adopter **l'attitude de « témoin » ou « d'acteur »** en fonction de la situation

- En terme de Communication
  - Utiliser des **modes de communication adaptés** (verbale, kinesthésique)
  - Adopter une **attitude d'accueil « juste »** face à son interlocuteur et à la situation vécue
- En terme de Confiance en soi
  - S'affirmer en tant qu'être et **développer son savoir-être**
  - **Dynamiser son savoir-faire et améliorer son « efficacité »**
  - Être dans la **« juste » position** face aux évènements

## Outils pédagogiques

### •Techniques de naturopathie

- **Psychologie ou l'art de penser** pour retrouver un équilibre physique, émotionnel et psychique
- **Bromatologie ou l'art des aliments** prend en compte l'alimentation ou l'hygiène nutritionnelle (diététique, nutrition, cures saisonnières)
- **Phyto minéralogie ou l'art des plantes et minéraux** qui utilise les plantes et les minéraux sous différentes formes
- **Kinésilogie ou l'art du mouvement** repose sur des exercices physiques ou hygiène musculaire et émonctorielle (gymnastiques douces, yoga, stretching, marche, ...)
- **Hydrologie ou l'art de l'eau** englobe les soins par l'eau : bains chauds, sauna, cures d'eau, etc.
- **Chirologie ou l'art des techniques manuelles** englobe les différents types de massages ou manipulations
- **Pneumologie ou l'art de Respirer** permet de mettre en place une hygiène respiratoire avec des techniques ou des appareils respiratoires
- **Réflexologie ou l'art des techniques réflexes** appliquées au pied, à l'oreille, au nez, dos, ... permet d'équilibrer l'énergie
- **Actinologie ou l'art de la Lumière et Couleur**, met en œuvre des techniques vibratoires utilisant par exemple des couleurs, des rayonnements solaires et lunaires
- **Magnétologie ou l'art de l'énergie** utilisant magnétisme humain, géobiologie, contacts avec la terre, ...

### •Techniques corporelles et psychocorporelles

- Exercices corporels inspirés du **yoga d'énergie de Roger Clerc**
- Exercices **respiratoires et énergétiques** inspirés des traditions ancestrales et des techniques occidentales plus récentes (Pranayama, Brain gym, ...)
- Exercices de **relaxation** inspirés du Yoga Nidra, de la visualisation, du training autogène de Schultz, de la méthode Jacobson, ...
- Exercices issus de la **Pédagogie du Dr Vittoz** permettant de rééquilibrer les fonctions réceptives et émissives du cerveau (hémisphères droit et gauche)
- Exercices issus de l'application de la **Physique quantique** et des dernières découvertes en **Neurosciences**

## •Techniques artistiques

Techniques employées en art-thérapie :

- Peinture, dessin,
- Chant,
- Danse,
- Modelage.

## Modalités pédagogiques

L'utilisation des techniques présentées ci -avant est **modulée en fonction du besoin des participants et du type de formation choisie.**

En effet, une **réflexion préalable est menée avant chaque stage pour prendre en compte les attentes des apprenants et des donneurs d'ordres (employeurs, ...) ainsi que les circonstances du stage (lieu, nombre de participants, homogénéité du groupe).**

Le processus de **personnalisation d'accès à la formation** conduit à **choisir et combiner différentes méthodes** qui ont fait preuve de leur efficacité, **en fonction des objectifs à atteindre et du public reçu en formation.**

**Chaque stage est forcément unique puisque chaque apprenant est unique.**

L'esprit des formations dispensées s'oriente **vers le comment plutôt que vers le pourquoi** même si une partie des formations est théorique :

- Une **partie théorique** permettant de remettre dans le **contexte** (réglementaire, spécifique, ... et **définir vocabulaire et approches,**
- **L'expérimentation sur soi et le vécu,**
- Les **temps d'échange** s'appuient sur la **pratique** et favorisent l'intégration des exercices.

## Moyens pédagogiques et techniques

**Une salle suffisamment spacieuse pour pouvoir réaliser des mouvements simples d'étirement et de yoga est requise.**

Selon les formations, les moyens utilisés peuvent être :

- Vidéoprojecteur,
- Tapis de sol + serviette de toilette,
- Balle de tennis,
- Huiles essentielles,
- Buffet d'aliments,
- Rouleau de massage,
- ...

**Dans la majorité des cas, le matériel est fourni. Si un besoin particulier est identifié, il sera stipulé dans le contrat de formation et la convocation des stagiaires.**

## Résultats et suivi des formations

La présence et la réalisation de la prestation de formation seront suivies par le biais d'une **feuille d'émargement** signée par demi-journée.

Afin d'accompagner chaque stagiaire dans sa démarche personnelle, un **questionnaire en amont et en fin de formation** est à remplir par chaque stagiaire.

En fin de formation, une **stratégie ou un programme personnalisé** est établi par chaque stagiaire. Un **échange par mail** afin de répondre aux questions ou aux difficultés de mise en place est possible **pendant les 6 mois suivants la formation**.

Une **attestation** mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action sera remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation.

## Tarifs

Les tarifs sont indiqués à titre d'information dans chaque fiche de formation. Ils peuvent varier en fonction du lieu de la prestation.

Un **devis** sera établi pour chaque **demande personnalisée** en fonction du contenu, du lieu, du nombre de personnes et de la durée de l'action.

## L'engagement de CoSa Conseil et Formation

CoSa Conseil et Formation s'engage à mettre en œuvre tout son savoir-faire, et à apporter les meilleurs soins et diligences pour réaliser les prestations qui lui seront confiées.

Dans l'exécution de son intervention, CoSa Conseil et Formation s'engage à **respecter les règles d'éthique et de déontologie** ainsi que la confidentialité par rapport à toute information recueillie au cours de ses interventions.

Par ailleurs, CoSa Conseil et Formation informera la direction de l'établissement de toutes contraintes et difficultés éventuellement rencontrées lors de la réalisation de ses travaux.



## Formation 1

# Prévention des Risques PsychoSociaux (RPS)

Troubles de la concentration, du sommeil, irritabilité, nervosité, fatigue importante, palpitations... Les salariés déclarent de plus en plus souffrir de symptômes liés à des risques psychosociaux. Le phénomène est présent dans tout secteur d'activité. Indépendamment de leurs effets sur **la santé des individus**, les risques psychosociaux ont un impact sur le **fonctionnement des entreprises** (absentéisme, turnover, ambiance de travail...). Il est possible de les prévenir.

La démarche la plus efficace demeure la **prévention collective et individuelle** pour permettre à chacun, dans son activité professionnelle, de réduire les risques pour soi et pour les autres.

### Modalités

- **2 jours**



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

- **1 890 € TTC**



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



- **Manager et Membre du Comité de Direction**

- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

### Objectifs

- Connaître le **référentiel** des RPS
- Être acteur dans la **prévention** des RPS
- Savoir **se protéger** des RPS
- **Connaître et pratiquer des techniques de gestion** des RPS
- Définir son **programme personnalisé** pour appréhender les RPS au quotidien

### Compétences visées



- Mieux **connaître les RPS** ainsi que leur **réglementation**
- **Détecter** les situations à RPS dans son environnement
- Savoir **comment agir** en cas de détection de RPS
- Identifier **ses propres ressources** face aux RPS
- Mieux **gérer ses émotions** et celles des autres

## Programme

- **Définitions et Réglementation** : Santé, stress, RPS, harcèlement, ...
- **Comment je peux agir** en tant que manager ?
  - Facteurs de risques et de protection
  - Moyens de détection
  - Outils de prévention et de gestion
- **Comment je me protège** en tant que manager ?
  - Mes ressources personnelles
  - Focus besoins/émotions
  - Ma **propre stratégie face aux RPS**

## 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**
- Une formation qui permet de **mieux se connaître** et d'intégrer des **outils de prévention des RPS dans son management**
- **Bilan à 3 et 6 mois**





## Formation 2

# Qualité de Vie au Travail (QVT)

La Qualité de Vie au Travail est à la fois le résultat d'une préoccupation de l'entreprise de **réduire les risques psychosociaux**, mais également, un **levier pour augmenter sa performance** en rendant les collaborateurs plus motivés. Les conditions de travail, l'environnement et l'état d'esprit, participent activement au degré de créativité et de performance.

L'accord national interprofessionnel du 19 juin 2013 met également en avant cet axe : « **la performance d'une entreprise repose à la fois sur des relations collectives constructives et sur une réelle attention portée aux salariés en tant que personnes** ». Ainsi, en agissant sur les conditions de vie au travail de ses équipes, l'employeur peut générer du bien-être et par conséquent de la motivation.

### Modalités

- **1 jour**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)
- **990 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.
- **Managers, acteurs RH, représentants du personnel, animateurs QVT**
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

### Objectifs

- Connaître le **référentiel** et les **enjeux** de la QVT
- Faire le lien entre **prévention des RPS** et **démarche QVT**
- Appréhender les **principaux outils et méthodes**
- Comment définir son **programme QVT**

### Compétences visées

- Mieux **connaître les repères et les enjeux de la QVT**
- **Identifier** les **phases clés** d'une démarche QVT
- Se **familiariser** avec quelques **outils** d'une démarche QVT
- Identifier les **ressources et freins** dans son environnement
- Déterminer les **différentes actions à mener** : établir **sa feuille de route**

## Programme

- **Définitions et Réglementation** : Santé, stress, RPS, bien être, QVT, ...
- **Les piliers d'une démarche QVT**
  - Principes
  - Planification des tâches
- **Outils et méthodes**
  - Organisation
  - Intelligence émotionnelle
  - Intelligence collective
  - Ressources et objectifs
- **Ma propre stratégie QVT**

## 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**
- Une formation qui permet d'appréhender la démarche QVT comme **levier de performance** pour l'entreprise
- **Bilan à 3 et 6 mois**



## Formation 3 Communication

La communication, cet art d'interagir avec autrui pour transmettre une information est la base de toute organisation qui fonctionne. Elle demande à celui qui donne et à celui qui reçoit l'information des intentions et des comportements adéquats pour que l'information circule au mieux.

Améliorer la communication entre les membres d'une équipe, c'est non seulement les aider à **mieux collaborer et à échanger leurs idées** mais aussi leur permettre de **gagner un temps précieux et d'être plus performants**.

### Modalités

- **2 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **1 890 € TTC**
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.



- **Managers**
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe



### Objectifs

- Savoir **communiquer entre services** pour faciliter la prise en charge d'un dossier ou l'avancement d'un projet
- **Prendre conscience de sa manière d'interagir** avec autrui et savoir **adopter un comportement adéquat**
- Comprendre **l'importance du travail collectif : s'épanouir tout en étant efficace**



### Compétences visées

- Connaître les **principes d'une communication efficace**
- Mieux **se connaître**
- **Repérer ses modes de fonctionnement**
- **Pallier aux états de stress**
- Contribuer **au bon fonctionnement** des équipes



## Programme

- **Comprendre les enjeux de la communication**
- **Connaître les outils et méthodes à la base d'une communication efficace**
  - Communication non violente
  - Management bienveillant
  - L'attitude corporelle
  - L'intelligence émotionnelle
- **Identifier les freins à une « bonne » communication et leurs solutions**
  - Relâchement des tensions physiques, émotionnelles et mentales
  - Ressources naturelles de bien être
- **Mettre en valeur son potentiel**



## Méthodoloaie



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**
- Une formation qui permet de mettre en place **simplement et rapidement** des actions pour une **communication efficace**
- **Bilan à 3 et 6 mois**



## Formation 4 Je gère mon stress

La vie n'est pas un long fleuve tranquille, nous pouvons **naviguer sur une eau calme** et nous devons aussi **affronter des tempêtes**. Nous ne pouvons pas éviter toutes les tempêtes, mais nous pouvons **apprendre à naviguer** !

La gestion du stress est donc notre **capacité d'adaptation** aux changements grâce aux **ressources** qui sont propres et/ou que nous pouvons aussi acquérir.

### Modalités

- **2 jours**



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

- **1 890€ TTC**



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



- **Volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- **Volonté de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement
- **10 à 12 personnes** par groupe

### Objectifs


- Comprendre les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé
- Connaître les différentes **solutions**, plans d'action, **techniques adaptées** de gestion du stress
- **Pratiquer** des exercices divers de détente
- Définir son **programme personnalisé** pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien
- Appliquer sa stratégie de gestion du stress **dans la durée**

### Compétences visées




- Mieux **gérer ses émotions** et savoir mettre son esprit au calme
- Faire appel à ses **ressources individuelles**
- Apprendre à **se détendre** physiquement
- **S'adapter au contexte** en fonction de ses enjeux
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive
- **Résoudre ses hésitations** personnelles
- Exprimer et **développer ses compétences**


## Programme

- Introduction et **Définitions** : Santé, Qualité de vie au travail, Hygiène de vie, Stress ...
- Comment je réagis **face au stress** ?
-  • Quels sont les **outils** pour mieux répondre aux situations de stress ?
- **Pratiques** de certains outils
- Définir sa **propre stratégie face au stress**

## 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**
- 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**



## Formation 5 Alimentation santé

L'alimentation est l'un des **pilliers de notre santé et de notre qualité de vie**. Mais il n'est pas simple de se retrouver dans toutes les informations qui inondent nos différents canaux d'information.

Il semble donc essentiel de **remettre du bon sens** au cœur de notre alimentation et d'identifier quels sont les **aliments**, les **comportements** et les **associations alimentaires** qui nous font du bien et ceux à éviter.

### 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 se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- **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 les **mécanismes du stress** pouvant agir sur sa santé,
- Comprendre l'**influence de l'alimentation** (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- Faire la distinction entre **alimentation** et **nutrition**
- Identifier les **addictions alimentaires** et comment les **prendre en charge**
- Connaître les « **aliments anti-stress** »
- Définir son **alimentation personnalisée**

### Compétences visées



- Adopter une **alimentation adaptée à son style de vie**
- Identifier **ses besoins, ses manques**
- Découvrir de **nouveaux goûts**

## Programme

- L'alimentation : **généralités**, les calories, les nutriments, les besoins, ...
- **Focus** sur certains aliments comme le **sucre, café, ...** et les « **aliments performants** »



- La **chrono-alimentation**
- La notion de **plaisirs alimentaires**
- Définition de **ses propres besoins**

## 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 une alimentation personnalisée et de bonnes habitudes à adopter
- 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**





## 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**



## Formation 7

# Ateliers mensuels Gestion du stress

Parce que la **pratique** est la meilleure **façon d'apprendre** et parce que la répétition de la pratique est la meilleure **façon d'intégrer durablement**, la mise en place d'ateliers permet **d'accélérer le processus de bien-être et de qualité de vie au travail**.

### Modalités



- **1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **4 500 € TTC pour un groupe de 6 à 8 personnes**, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)
- 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.
- **6 à 12 personnes** par groupe

### Objectifs




- Connaissance et applications de **stratégies anti-stress**
- **Développer** son **capital énergétique**
- **Acquérir** une **maîtrise de soi**
- Améliorer la **qualité de vie relationnelle**
- **Optimiser** le **potentiel des équipes** de travail

### Compétences visées



- Mieux **gérer ses émotions** et savoir mettre son esprit au calme
- Faire appel à ses **ressources individuelles**
- Apprendre à **se détendre** physiquement
- **S'adapter au contexte** en fonction de ses enjeux
- **Mobiliser son énergie** de façon constructive
- **Résoudre ses hésitations** personnelles
- Exprimer et **développer ses compétences**


## Programme

- Essentiellement des **exercices pratiques**
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**
-  • **Connaissance et contrôle des énergies vitales** : comment se recharger et se centrer
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence

## 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 une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter
- 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**



## Formation 8

# Accompagnement personnalisé

Individualiser les conseils et mettre en place une pratique de groupe est une **recette gagnante** pour répondre aux mieux aux spécificités de chacun, **améliorer la cohésion d'équipe** et **libérer le potentiel** de chacun pour une **meilleure efficacité**.

### Modalités

- **1/2 journée par mois sur 10 mois, soit 5 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle) Les séances individuelles et les ateliers collectifs seront organisés dans les locaux de l'établissement où une salle adaptée sera mise à disposition.

- **4 500 € TTC pour un groupe de 6 à 8 personnes**, 150 € par personne supplémentaire (limité à 12 personnes)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.

	Durée	Tarif à l'unité	Sur 10 mois
<b>Séance individuelle*</b> 4 séances par personne sur 10 mois	1h30	50 €	200 €/pers
<b>Atelier collectif (6 à 8 personnes)**</b> + 10 € par personne supplémentaire (15 pers. max) 10 ateliers répartis sur 10 mois	1/2 journée	400 €	4 000 €

\* Une séance avant le démarrage des ateliers collectifs, une après 2,5 mois d'ateliers, une après 5 mois et la dernière à la fin des ateliers.

\*\* Ces ateliers de 6 personnes minimum à 15 personnes maximum sont programmés à raison d'une fois par mois sur une durée de 10 mois, soit 10 ateliers.

- **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.
- **6 à 15 personnes** par groupe

### Objectifs

- **Pratiquer des outils de relaxation et d'hygiène de vie**, basés sur un ressenti corporel et personnel, visant à se relaxer et à maîtriser le stress,
- Établir **ses propres règles d'hygiène de vie**,
- **Être accompagné** dans sa démarche sur 1 an.

## Compétences visées



- **Se relaxer** et savoir **utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire,
- Identifier et **comprendre les mécanismes de son stress**,
- Acquérir des **comportements** et utiliser **des modes de communication adaptés** en situations sensibles,
- S'affirmer en tant qu'être et **développer son savoir-être**,
- Être dans la « **juste** » **position** face aux évènements.

## Programme



- Essentiellement des **exercices pratiques**,
- **Relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales,
- Utiliser ses **ressources naturelles** pour **remédier au surmenage**,
- **Connaissance et contrôle** des **énergies vitales** : comment se recharger et se centrer,
- Identifier les **incidences de l'attitude corporelle**,
- Mettre **en valeur son potentiel** par sa qualité de présence.

## Méthodoloaie

### La séance individuelle

- **Anamnèse** de la personne,
- **Écoute et le recueil** des attentes,
- **Conseils personnalisés** en terme d'hygiène de vie.



- 4 séances individuelles à répartir sur 10 mois :

### L'atelier collectif

- **Exercices pratiques** de relaxation et de mise en situation,
- S'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**,

## Les +



- Présente toute **souplesse** pour répondre aux besoins spécifiques
- **Remise de documents pédagogiques** permettant à chacun de se constituer une gamme personnalisée d'exercices et de bonnes habitudes à adopter
- **Bilan à 3 et 6 mois**



## Formation 9

# Animateur Bien Être - Relaxologie Appliquée

La Relaxologie Appliquée est une méthode simple et efficace. Elle puise **force et cohérence dans la synergie de techniques fondamentales** : la **Pédagogie du Docteur Vittoz (Rééducation du contrôle cérébral)**, la **Relaxation Yoga Nidra**, la **Connaissance et régulation des énergies**, avec pour complément des pratiques psycho-corporelles de **Respiration**, de **Kinésiologie éducative**, de Visualisation, de **Connaissance de soi** et des enseignements issus de la **Naturopathie**, de la **physique quantique** et de l'approche **neuro-scientifique**.

Au sein d'une entreprise ou d'une collectivité, elle permet **d'apporter bien être au personnel et au public** afin de pallier aux états de stress. Se doter d'un animateur Bien Être, c'est promouvoir la **bienveillance au sein d'une organisation** et **améliorer l'ambiance** dans les services.

Devenir Animateur Bien Être, c'est avoir envie de transmettre la nécessité de prendre soin de soi et des autres pour un **mieux vivre ensemble**.

### Modalités

- **10 séances de 3h sur 6 mois**
- En **présentiel** ou **distanciel** (classe virtuelle)



- **3 290 € TTC/ participant**
- **Tarif dégressif** pour les groupes
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise



- **Personnel investi dans la relation d'aide**



- **Animateur Sécurité**
- Aucun prérequis
- **7 personnes maximum** par groupe

### Objectifs

Acquérir une palette de techniques permettant de

- **Pallier les états de stress** en toutes circonstances
- Structurer la personne dans sa **santé physique et morale**
- Instaurer une **relation harmonieuse** à soi, aux autres et à notre environnement
- Contribuer au **développement du Potentiel Humain**



### Compétences visées

- Définir un **programme** de séance bien être
- Savoir **animer une séance bien être** : en groupe ou en individuel
- Connaître et savoir **utiliser des techniques simples** pour **pallier aux états de stress**
- Savoir comment **faire adhérer les participants**
- Contribuer **au bon fonctionnement** des équipes



## Programme

- **Connaître et pratiquer des techniques de gestion du stress**
  - La Pédagogie du Dr Vittoz
  - La relaxation Yoga nidra
  - La connaissance et la régulation des énergies
  - L'approche naturopathique
  - La respiration
  - L'utilisation de techniques artistiques (dessin, voix, terre)
- **Savoir organiser une séance bien être**
  - Moyens pédagogiques, outils, supports, lieu, structure, ...
- **La posture de l'Animateur Bien Être**

## Méthodoloaie

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.

**Entre chaque séance**, des **exercices** seront à réaliser et à tracer pour la séance suivante. Ils permettront de compléter l'évaluation de l'acquisition des pratiques en vue de l'obtention de **l'attestation Animateur Bien Être**.

## Les +

- Présente **toute souplesse** pour répondre aux **besoins spécifiques** et pour s'adapter à tout emploi du temps
- Remise de **documents pédagogiques**
- Une formation qui permet **d'intégrer le retour d'expérience à chaque séance et un suivi sur 6 mois**
- **Bilan à 3 et 6 mois**