



OFFRE de FORMATIONS

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

 **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**



CoSa Conseil et Formation - **Corinne SABADEL** - www.cosa-conseil.com

30 Chemin du Paradis - 26 290 DONZÈRE - 06 79 56 39 09 - csabadel@cosa-conseil.com 1/30 

Déclaration d'activité n° 84260286626 auprès du préfet de la région Auvergne-Rhône-Alpes. N° SIRET : 794 910 802 00022

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	3
CoSa Conseil et Formation ?.....	3
Les motivations de CoSa Conseil et Formation	3
PRÉREQUIS, OBJECTIFS ET DURÉE DES FORMATIONS	4
PROGRAMMES, MÉTHODES ET TECHNIQUES UTILISÉES	4
Programmes.....	4
Méthodes	4
Techniques utilisées.....	4
MODALITÉS GÉNÉRALES : CONTACT, ACCÈS, DÉROULEMENT, TARIFS, SUIVI ET ÉVALUATION DES FORMATIONS.....	6
Contact	6
Modalités et Délais d'accès à la formation.....	6
Déroulement des formations	7
Modalités d'Évaluation, Résultats et Suivi des formations.....	8
Tarifs.....	8
Financement et demande de prise en charge.....	8
ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP	9
INDICATEURS DE RÉSULTATS.....	9
L'ENGAGEMENT DE COSA CONSEIL ET FORMATION.....	9
FICHES DE FORMATION.....	10
FORMATION 1 PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)	11
FORMATION 2 QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)	13
FORMATION 3 COMMUNICATION	15
FORMATION 4 JE GÈRE MON STRESS	17
FORMATION 5 ALIMENTATION SANTÉ	19
FORMATION 6 PROGRAMME EFFICACITÉ +	21
FORMATION 7 ATELIERS MENSUELS GESTION DU STRESS	23
FORMATION 8 ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ	25
FORMATION 9 ANIMATEUR BIEN ÊTRE - RELAXOLOGIE APPLIQUÉE	27
FORMATION 10 INITIATION À LA RELAXOLOGIE APPLIQUÉE	29



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 !

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 événements

Prérequis, Objectifs et Durée des formations

Aucun **pré requis** n'est nécessaire, hormis les savoirs de base (lire, écrire et compter).

Les **objectifs** de chaque formation sont décrits dans chacune des fiches de formation. Ces objectifs peuvent être **adaptés en fonction de vos besoins**.

La **durée** des formations varie d'une demi-journée à 5 jours. Elle est précisée dans chacune des fiches de formation, tout comme leur **réalisation dans la durée**.

Programmes, Méthodes et Techniques utilisées

Programmes

Tout comme les objectifs, les **programmes** sont détaillés dans chacune des fiches de formation. Ils sont également **adaptables** en fonction de vos besoins spécifiques.

Méthodes

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

Ainsi, une **réflexion préalable est menée avant chaque demande de formation 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).

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 de chaque formation est théorique. Chaque formation prend donc la forme d'une alternance d'apports théoriques et pratiques (cas concrets, exemples d'application...), questions-réponses et échanges avec les participants. En bref :

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

Techniques utilisées

Les techniques sur lesquelles s'appuie Corinne Sabadel pour la réalisation de ses formations sont issues des domaines de la **prévention des risques**, de **l'ingénierie**, de la **relaxologie**, de la **naturopathie** et des **neurosciences** :



Techniques de gestion et d'analyse

- Matrice des priorités d'Eisenhower
- Méthode des paniers
- Outils de planification
- Méthode de l'arbre des AMDEC (Analyse des Modes de Défaillance, de leurs Effets et de leur Criticité)
- Méthode 5S
- Diagramme d'Ishikawa
- Méthode d'analyse QVT de l'ANACT
- Quiz
- Mises en situation et cas pratiques
- Document unique
- Atelier co-développement

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 générales : Contact, Accès, Déroulement, Tarifs, Suivi et Évaluation des formations

Contact

Corinne Sabadel, Directrice de l'organisme de formation, Référente Qualité/Handicap et Formatrice (coordonnées en bas de page) est la personne à contacter pour toute question liée :

- Aux aspects commercial et administratif,
- À la conception des formations,
- À la supervision pédagogique,
- À la facturation,
- Aux réclamations.

Modalités et Délais d'accès à la formation

À chaque demande de formation, un devis est établi sur la base des renseignements exprimés par le potentiel bénéficiaire.

CoSa Conseil et Formation s'engage à établir **un devis dans les 72 heures** qui suivent la formulation de la demande de formation.

La **durée estimée** entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est **variable** dans la mesure où elle dépend de la concordance des disponibilités des deux parties et de la personnalisation du thème. Elle peut **varier de 10 jours à 3 mois**.



Déroulement des formations

L'ensemble des formations est animé par Corinne Sabadel.

La plupart des formations peuvent être réalisées **en présentiel et/ou à distance**. Cette information est précisée dans chaque fiche de formation.

Formation en présentiel :

Les formations en présentiel alternent théories et mises en application : cas pratiques, mises en situation et jeux de rôle, ateliers de co-développement, échanges de pratiques...

Une salle suffisamment spacieuse pour pouvoir réaliser des mouvements simples, des mises en situation et des ateliers est requise.

Selon les formations, les moyens utilisés peuvent être :

- Vidéoprojecteur,
- Paperboard,
- Papiers + crayons,
- 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 (hormis papier, crayons, serviette de toilette ou autres effets personnels). Si un besoin particulier est identifié, il sera stipulé dans le contrat de formation et la convocation des stagiaires.

Formation à distance : (Zoom, Skype, Microsoft Teams ou autre)

En fonction des objectifs, du programme, du public et de la durée, la formation peut se dérouler :

En visioconférence :

- Pour former de grands groupes sur des sujets réglementaires, d'actualité, des focus d'expertises
- Interactivité avec le formateur via des quiz, questions-réponses
- Formats courts, jusqu'à 3 heures maximum

En classe virtuelle :

- Toute la qualité d'une formation présentielle, à distance
- Interactivité forte : quiz, ateliers en temps réels, travail en sous-groupes, échanges dans le groupe, partages de liens, fichiers, vidéos...
- Pour de petits groupes
- Format : ½ journée à 1 journée



Modalités d'Évaluation, 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 (ou d'un imprim-écran dans le cas de formation à distance) par demi-journée.

Afin d'accompagner chaque stagiaire dans sa démarche personnelle, un **questionnaire en amont** est à remplir par chacun d'entre eux.

Pour mesurer les acquis du stagiaire **en cours de la prestation**, des mises en situation, des exercices pratiques, des quizz, ...à chaque thème important décliné sont réalisés. Ils sont tracés par Corinne SABADEL dans une **grille d'évaluation** ou une feuille d'observation.

Une évaluation de fin de formation de type **QCM** (Questionnaire à Choix Multiples) ou autres (quizz, tour de table) permet de mesurer les acquis du stagiaire en **fin de prestation**.

Selon le type 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 ou 12 mois suivant 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 indicatif dans chaque fiche de formation. Ils correspondent au **coût pédagogique de la formation**. Des frais annexes peuvent être à prévoir (hébergement, restauration, transport) en fonction du lieu de déroulement de la formation.

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

Financement et demande de prise en charge

Corinne Sabadel-CoSa Conseil et Formation est un organisme de formation continue enregistré auprès de la Préfecture de la Région Auvergne-Rhône-Alpes sous le n°84260286626. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Les formations proposées n'étant pas inscrites au RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) ou au RS (Répertoire Spécifique), elles ne sont pour l'instant pas finançable au titre du CPF (Compte Personnel de Formation).

Toutefois, compte tenu de la certification **DATADOCK** obtenue en 2020, elles peuvent faire **l'objet d'un autre type de financement (entreprise, OPCO, ...)**. Ce point est abordé lors de la prise de contact.



Accessibilité aux Personnes en Situation de Handicap

Les formations proposées sont **accessibles aux personnes en situation de handicap**.

Selon le type de handicap, les formations peuvent alors être réalisées :

- Au domicile du stagiaire en cas de formation individuelle,
- Dans les locaux de l'entreprise,
- À distance (sous réserve de la possibilité d'utiliser un ordinateur relié à un accès internet),
- Dans des locaux adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

Indicateurs de résultats

CoSa Conseil et Formation dispose d'une certification qualité (**Datadock** depuis septembre 2020).

Les indicateurs de résultats, depuis 2019, témoignent de la qualité de notre engagement auprès des stagiaires :

Nombre de stagiaires formés : **1**

Nombre d'heures de formation dispensées : **35h**

Taux de satisfaction des stagiaires : **95 %**

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.

Fiches de Formation

- FORMATION 1 PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX (RPS)**
- FORMATION 2 QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL (QVT)**
- FORMATION 3 COMMUNICATION**
- FORMATION 4 JE GÈRE MON STRESS**
- FORMATION 5 ALIMENTATION SANTÉ**
- FORMATION 6 PROGRAMME EFFICACITÉ +**
- FORMATION 7 ATELIERS MENSUELS GESTION DU STRESS**
- FORMATION 8 ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ**
- FORMATION 9 ANIMATEUR BIEN ÊTRE - RELAXOLOGIE APPLIQUÉE**
- FORMATION 10 INITIATION À LA RELAXOLOGIE APPLIQUÉE**





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 À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Détecter** les situations à RPS dans son environnement
- **Agir** en cas de détection de RPS
- Identifier **ses propres ressources** face aux RPS et **les mobiliser**
- Utiliser des outils pour mieux **gérer ses émotions** et celles des autres

Compétences

- Connaître le **référentiel réglementaire** 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



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

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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**
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **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

- **2 jours**
- En **présentiel** (intra entreprise) ou **distanciel** (classe virtuelle)
- **1 890 € 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

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Nommer **les repères et les enjeux de la QVT**
- **Connaître** les **phases clés** d'une démarche QVT
- Identifier **les ressources et freins** dans son environnement
- Déterminer les **différentes actions à mener** : établir **sa feuille de route**

Compétences visées

- 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**

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**

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.

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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **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 À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Utiliser les **principes d'une communication efficace** pour contribuer **au bon fonctionnement** des équipes
- **Reconnaître ses modes de fonctionnement** (points forts et points à améliorer) en terme de communication



Compétences visées

- 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**



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**



Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques »**, de **pratique** (mises en situation, exercices, ...), de **réflexion individuelle** et d'**échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une **attestation de formation** est délivrée en fin de prestation.

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**
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **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.



- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale.
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :



- **Utiliser des outils** pour mieux **gérer ses émotions** et **mettre son esprit au calme**
- Identifier **ses propres ressources** et **les mobiliser**
- **Se détendre** physiquement

Compétences visées



- 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**

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**



Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle et d'échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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**
- Une **stratégie personnelle** définie en fin de formation
- **Bilan à 3 et 6 mois**





Formation 5 Alimentation santé

L'alimentation est l'un des **piliers 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.



- **Toute personne ayant la volonté** de faire de son alimentation un atout santé

Aucun prérequis

10 à 12 personnes par groupe

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :



- **Comprendre l'influence de l'alimentation** (aliments et façon de s'alimenter) sur la santé et sur le stress
- **Identifier son comportement alimentaire** et les modifications à apporter si nécessaire
- Connaître les principes de base pour définir son **programme alimentaire personnalisé** en fonction de ses besoins

Compétences visées



- Identifier **ses besoins et ses manques**
- Identifier **son fonctionnement alimentaire**
- Connaître les « **aliments anti-stress** »
- Adopter une **alimentation adaptée à son style de vie en respectant ses besoins nutritionnels**



Programme

- **Introduction et Définitions** : généralités, alimentation, nutrition, digestion, ...
- **Nos besoins** : groupes d'aliments, éléments nutritionnel, croyances, ...
- **L'alimentation et moi : comportement alimentaire**
- **Les piliers d'une alimentation saine** : aliments, cuisson, boisson, comportement, chrono-alimentation, recommandations OMS...
- **Mon programme personnalisé**



Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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
- Une base de **programme alimentaire personnalisé** définie en fin de formation
- **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.



- **Toute personne ayant la volonté**
 - D'apprendre à prendre soin de soi
 - De **s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices
- Aucun prérequis
- **10 à 12 personnes** par groupe

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :



- Mesurer les effets **de la prise de soin de soi** sur sa santé, ses performances et sa vie
- Utiliser des outils appropriés pour comprendre et **changer ses habitudes**
- Identifier **ses points forts** et **ses points faibles**


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, S'engager avec soi-même
- 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 ?
- La **gestion des émotions** et la **respiration**
- Mon **programme personnalisé** : passer à l'action.

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.

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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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
- Les bases d'un **programme personnalisé** en fin de formation
- **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)



- **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.



- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à prendre soin de soi et **de s'impliquer** personnellement, émotionnellement et physiquement dans cette formation pour en tirer les meilleurs bénéfices
- **Aucun prérequis** :
- **6 à 12 personnes** par groupe

Compétences visées



- 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

Objectifs

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :



- **Utiliser des outils** pour mieux **gérer ses émotions** et **mettre son esprit au calme**
- Identifier **ses propres ressources** et **les mobiliser**
- **Se détendre** physiquement



Programme

- Essentiellement des **exercices pratiques de relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales grâce à :
 - 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, ...)
- **Comment établir son programme gestion du stress et durer dans le temps (l'engagement)...**

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle et d'échanges**.

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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

Tour de table en début et fin de séance afin d'évaluer les progrès et les points à améliorer (exercices à faire entre chaque séance).

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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 12 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) 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) + **320 € TTC par stagiaire** (4 séances individuelles)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise.

	Durée	Tarif à l'unité	Sur 10 mois
Séance individuelle* 4 séances par personne sur 10 mois	1h30	80 €	320 €/pers
Atelier collectif (6 à 8 personnes)** + 10 € par personne supplémentaire (12 pers. max) et par atelier 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 sont programmés à raison d'une fois par mois sur une durée de 10 mois, soit 10 ateliers.

- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à prendre soin de soi et de s'impliquer personnellement, émotionnellement et physiquement
- **Aucun prérequis**
- **6 à 8 personnes** par groupe (12 personnes possibles)

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Utiliser 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
- **Connaitre et adopter des comportements** adaptés en situations sensibles
- **Identifier et modifier** si nécessaire ses règles d'hygiène de vie



Compétences visées



- Identifier **les mécanismes de son stress**
- **Se relaxer et utiliser les outils adaptés** à la situation pour le faire
- Établir **ses propres règles d'hygiène de vie**
- **Devenir autonome dans sa démarche santé** avec un accompagnement sur 1 an

Programme



- Essentiellement des **exercices pratiques de relâchement des tensions** physiques, émotionnelles et mentales grâce à :
 - 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, ...)
- **Mieux se connaître** par la naturopathie
- Comment **établir son programme** gestion du stress et durer dans le temps (l'engagement)

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La séance individuelle



- **Anamnèse** de la personne
- **Écoute et recueil** des attentes
- **Définition d'un programme personnalisé** en terme d'hygiène de vie
- **4 séances individuelles** réparties sur 10 mois avec **des actions à poser** entre chaque séance et un bilan des actions mises en place en début de séance

L'atelier collectif

- La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle et d'échanges**.
- Elle s'appuie sur la **dynamique du groupe** et utilise le **vécu des participants**.
- Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.
- **Tour de table en début et fin de séance** afin d'évaluer les progrès et les points à améliorer (exercice à réaliser entre chaque séance)

Une attestation de formation est délivrée en fin de prestation.

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 12 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 3,5h sur 6 mois soit 35h
- En présentiel
- Personnel investi dans la relation d'aide
- Animateur Sécurité
- Aucun prérequis
- 7 personnes maximum par groupe
- 3 290 € TTC/ participant
- Tarif dégressif pour les groupes (sur devis)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Définir un **programme** de séance bien être
- **Animer une séance bien être** : en groupe ou en individuel
- **Utiliser des techniques simples** pour **pallier les états de stress**
- **Choisir des outils** pour **sensibiliser les participants** au processus de relaxation

Compétences visées

- **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

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**

Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.

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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

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 durant la formation en vue de l'obtention de **l'attestation de formation 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 9 et 12 mois**



Formation 10 Initiation à la 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.

S'initier à la Relaxologie Appliquée, c'est prendre un engagement avec soi pour prendre soin de soi et des autres pour un **mieux vivre ensemble**.

Modalités

- **5 jours soit 35h**
- En **présentiel**
- **3 490 € TTC/ participant**
- **Tarif dégressif** pour les groupes (sur devis)
- Possibilité de **financement par l'OPCO** référent de votre entreprise
- **Toute personne ayant la volonté** d'apprendre à se détendre, à mieux respirer, à savoir évacuer les tensions, à se centrer et développer sa qualité de présence mentale
- **Aucun prérequis**
- **7 personnes maximum** par groupe

Objectifs À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- **Utiliser des outils de gestion du stress et de connaissance de soi**
- **Reproduire et animer des exercices de détente** (respiration, mouvements, ...)
- **Choisir des outils pour sensibiliser ses équipes** au processus de relaxation

Compétences visées

- **Mieux gérer ses émotions**
- **Mettre son esprit au calme**
- **Pratiquer** des exercices divers de détente
- Établir son **programme personnalisé**
- **Exprimer et développer ses compétences**

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)
- **Le positionnement avec soi, les autres et son environnement**
 - Synthèse des techniques pour être soi en toutes circonstances
- **Comment choisir ses outils ...**



Modalités pédagogiques et d'évaluation

La formation alterne des temps de **données « théoriques », de pratique** (mises en situation, exercices, ...), **de réflexion individuelle** et **d'échanges**.



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

Questionnaires d'**évaluation en début et fin de formation**.

L'évaluation se fait sur la base de **mises en situation**, de **comptes-rendus quotidiens** et de son implication dans l'établissement d'un **programme de gestion du stress** en vue de l'obtention de l'**attestation de formation** à l'initiation à la Relaxologie Appliquée.

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 chaque jour** (compte rendu journalier) **et un suivi sur 6 mois**
- **Bilan à 3 et 6 mois**

