



## 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**

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

Formation accessible aux Personnes en Situation de Handicap.

