



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

****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.



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**

