



Formation continue

04 94 58 58 22

@ formationcontinue@ifpvps.fr

https://www.ifpvps.fr/formation

Espace André
401 B chemin des Plantades
83130 LA GARDE

N° de déclaration d'activité **93.83.04918.83**
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat)



Public concerné et Prérequis

Tout public
(Pas de prérequis)

Nombre de participants

- De 6 à 18 maximum (*nombre pair souhaitable pour les pratiques en binôme*)

Durée

14 heures (2 jours)

Calendrier

Nous contacter : **04 94 58 58 22**

Tarifs 2024 :

INTER : 300 € / personne

Tarif de groupe ou formation INTRA,
nous contacter : **04 94 58 58 22**

Prendre soin de soi pour un mieux-être au travail

La prévention des risques psycho-sociaux dans l'entreprise est essentielle et il est important de recentrer les professionnels sur leurs valeurs et leurs qualités de présence au travail.

Se négliger, ne pas se reconnaître, ne pas écouter son corps et ses émotions, en clair « ne pas prendre soin de soi » a des impacts évidents sur la qualité de la relation à l'autre : comment peut-on être attentif aux besoins de l'autre et y répondre de manière efficace si l'on n'est pas attentif aux siens ?

Il est possible de procéder autrement et de s'y exercer dans l'ici et maintenant. Le but est de développer l'écoute de soi-même, d'apaiser le mental et l'utiliser positivement, de gérer le stress et les états internes négatifs ou limitants.

L'écoute de soi permet aussi à chacun de découvrir et explorer ses paysages intérieurs, à en utiliser les immenses richesses, et retrouver le sens du merveilleux de la vie... Ceci pour amener les personnes à se remobiliser réellement dans le sens de leurs projets de vie et pouvoir ainsi se sentir mieux au travail.

OBJECTIFS

À l'issue de la formation les participants seront capables de :

- Lister les bases de la communication verbale, non verbale et les mécanismes du stress
- Savoir s'écouter et prendre conscience de son état interne par un autodiagnostic
- Repérer les comportements favorisant le stress inutile
- Agir sur ses sources de stress, évacuer les tensions ou émotions négatives
- Apprendre à se détendre intellectuellement, physiquement et émotionnellement
- Définir et mettre en œuvre sa stratégie de réussite et d'épanouissement personnel et professionnel pour donner du sens à sa vie



CONTENUS

- 1. Porter de l'attention à la tension professionnelle :**
Repérer les sources de tensions et Définir les mécanismes du stress
Connaître les mécanismes des relations interpersonnelles et de la communication non verbale
Autodiagnostic
- 2. Maîtrise de la transformation :**
Principes de la Méditation de Pleine Conscience et la relaxation
Conscience du souffle, la détente trois points
Initiation au Do in et à la cohérence cardiaque
- 3. 5 principes de vie pour gagner en sérénité et mieux communiquer :**
La force de la parole
À chacun sa responsabilité
A la recherche de la vérité
L'action juste à chaque instant
Le doute précède l'ouverture
- 4. Atelier de mise en pratique par le théâtre forum**
- 5. De la transformation à l'intention**
Quête de sens
Accéder à son espace de confiance



METHODES ET MOYENS

- Apports théoriques illustrés de vidéos et support pédagogique avec bibliographie
- Exercices permettant les prises de conscience de la dimension corporelle dans la relation non verbale
- Apprentissage des gestes, expérimentation corporelle du souffle, de la présence par la médiation et la relaxation
- Repérage et analyse de situations ayant posé problème, retour d'expériences



DISPOSITIF D'EVALUATION

Elle porte sur **l'atteinte des objectifs et sur la satisfaction des stagiaires :**

Elle aborde les thèmes suivants :

- La décision d'inscription en formation.
- Le niveau d'atteinte des objectifs présentés dans le programme.
- La réponse de la formation aux attentes de la formation.
- La pédagogie mise en œuvre par l'intervenant.
- Le déroulement de la formation.
- L'appréciation globale du stagiaire.

Elle porte sur l'acquisition des savoirs constitutifs par un test de connaissance

Une attestation de fin de formation est remise aux stagiaires



INTERVENANTS

Sylvie CARAYON, masseur kinésithérapeute et thérapeute psychocorporel.



DEMARCHE HANDICAP

Pour les personnes en situation de handicap, il est possible de mettre en place un parcours spécifique d'aménagement de la formation. Contactez notre référent Handicap : **Mme Estelle LAVE**, estelle.lave@ifpvps.fr 04 94 00 58 78

401B, chemin des Plantades, 83130 La garde



Ce bâtiment est accessible à tous.

Du personnel est disponible à l'accueil afin de vous informer sur l'accessibilité du bâtiment et des services