

FORMATION

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



FORMAT 1 JOURNÉE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Connaître les enjeux de la QVT
- Réaliser un état des lieux
- Appliquer des principes de prévention
- Détecter les sources de bien être au travail
- Mettre en place de bonnes pratiques

PROGRAMME INDICATIF

- Découvrir le parallèle entre le sportif et le monde de l'entreprise et identifier les problématiques communes
- Diagnostiquer les mécanismes de bien-être et de performance
- Comprendre le concept de globalité de l'organisme
- La préparation et la récupération dans chacune des 3 batteries

La batterie physique

Les problématiques récurrentes au sein de l'entreprise : éviter les TMS, retarder la fatigue.

Connaître les bonnes pratiques mieux se préparer et récupérer mieux.

La batterie émotionnelle

Les problématiques de l'entreprise : le stress, le surmenage, la pression, la concurrence

Apprendre à diagnostiquer son stress pour se libérer de ses contraintes journalières.

La batterie mentale

Les problématiques de l'entreprise : la concentration, prévention de la dépression, le burn-out.

Travailler la confiance en soi, s'initier à la visualisation pour favoriser un retour au calme.

FORMAT

INTER

LOGISTIQUE

Dans les locaux agréés

DURÉE

1 jour

INTERVENANT

Un professionnel de la santé, formateur en entreprise

PRIX

650,00 € / personne

ATID CONSULTING

www.atid-consulting.fr

contact@atid-consulting.fr | 01 47 85 83 54