

LA SANTÉ COMME LEVIER

CATALOGUE DE FORMATION

ALT —
— ISME



ADHÉRENT 160553

Qualiopi ►
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

!

ALTISME

"Alt" pour autre, et "isme" pour idée

Un cabinet de conseil et formations indépendant, fondé par des professionnelles de santé qui ont souhaité mettre leur expertise, leur engagement et leur créativité au service de l'innovation humaine et organisationnelle.

Le cabinet agit au quotidien pour :

- Promouvoir l'attractivité du territoire
- Responsabiliser les professionnels
- Innover et co-construire des formations

Le professionnalisme et la qualité d'Altisme est reconnu par :



TARIFS

**290 euros net/personne/jour
sur devis en intra**



Lieu de formation

ALTISME s'inscrivant dans une démarche de développement durable, le lieu de chaque formation sera défini selon la proximité géographique des participants.

EDITO

AGIR

Promouvoir la santé – dans un contexte économique complexe, de crise sanitaire, environnementale et sociale – est le levier pour que l'entreprise s'engage, il est urgent d'agir !

TERRITOIRE

Plus que jamais l'entreprise doit manifester sa cohésion sur des priorités de santé partagées avec son territoire. Nous vous proposons de faire de la santé, votre levier pour l'attractivité, engager votre RSE, développer votre QVT, accompagner l'insertion sociale, réduire les inégalités sociales et territoriales face à la promotion de la santé, renforcer les capacités d'action individuelle et collective pour agir sur les déterminants de la santé.

INNOVATION LOCALE

Dans une société en perpétuel mouvement, nous avons fait le choix d'accompagner chaque entreprise grâce à Consult'isme, un processus formatif, innovant, sécurisé et réactif permettant de promouvoir la santé de chaque individu dans l'entreprise.

L'humain est au cœur de votre entreprise, nous faisons de lui notre principale préoccupation. La TEAM Altisme vous apportera les solutions simples, efficaces et agiles pour votre entreprise.

Votre santé ainsi que celle de vos collaborateurs font la performance de votre entreprise.

Ensemble construisons ici et maintenant un avenir durable et équitable !



Les fondatrices

Jennifer Collin et Justine Blanchet

CONSULT ISME

APPRENDRE A PRENDRE SOIN DE SA SANTE

Un concept UNIQUE made in Jura que nous avons créé pour vous.

Le monde du travail a changé, les besoins des collaborateurs aussi. Entre isolement et mesures sanitaires, conciliation vie privée, vie professionnelle, entre déploiement des outils numériques et manque de communication, entre stress, peur de l'avenir et créativité, maintenir une motivation et une performance devient un défi.

Ce processus formatif innovant dans le Jura porté par Jennifer Collin et Justine Blanchet pour optimiser la santé et booster la performance.

- 1 Reconnaître le besoin ou les besoins fondamentaux perturbés**
- 2 Donner l'envie d'agir pour sa santé**
- 3 Comprendre la physiologie du métabolisme et les mécanismes**
- 4 Co-construire des actions réalisables**
- 5 Adopter les clés pour prendre soin de sa santé**

L'ENTREPRISE, LE LEVIER POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ POUR TOUS.

Les deux associées imaginent en 2019 avec Altisme, un cabinet de conseil et formations, différent. Une autre approche de la santé, une approche holistique, intégrative, démocratique pour coconstruire les pratiques de demain dans l'éco-système de santé et un jour développer la santé en entreprise.

En 2020, l'idée d'aller plus loin se met en mouvement, comment baisser l'incidence des maladies ?

2021, elles créent alors CONSULT'isme : les clés pour devenir acteur de sa santé.

A partir d'une consultation réalisée au cœur de l'entreprise, les déterminants de santé sont identifiés: physique, psychique, social, environnemental et spirituel.

A chaque action de formation sur mesure, une équipe pédagogique est constituée avec les formateurs « ressources ». Médecin, pharmacien, diététicienne, psychologues, naturopathe, éducatrice et coach sportive, conseillère conjugale et familiale, sexologue, infirmier, art-thérapeute, consultante en communication, ergothérapeute jusqu'à praticien en médecine chinoise, kinésithérapeute ect...

Un accompagnement formatif individuel et/ou collectif bienveillant, coopératif et prévenant.

L'être humain est pris en compte dans sa globalité « un corps sain dans un esprit sain » n'est ce pas le pilier d'une santé et d'une performance efficiente ?

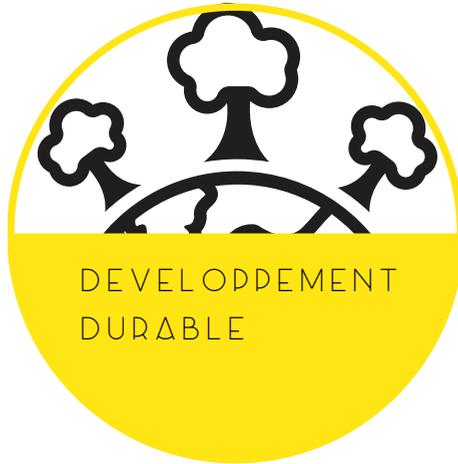
ENGAGEMENT

La force de notre cabinet est de vous proposer des offres de formation sur mesure en adéquation avec les enjeux de l'entreprise.

Nous vous accompagnons grâce à un dispositif personnalisé, adapté pour permettre l'avenir dans une vision holistique de la santé.

NOS EXPERTISES, NOTRE MÉTHODOLOGIE FONT LA DIFFÉRENCE SUR L'ACCOMPAGNEMENT QUE NOUS VOUS PROPOSONS.





- Nous privilégions des impressions en noir et blanc, des envois par mails des supports de formation ou transfert en direct avec clé USB.
- Nous pensons chaque déplacement et privilégions le co-voiturage.
- Les formateurs "ressources" viennent principalement du territoire.
- Nous souhaitons nous engagées activement en 2022 sur la thématique santé et environnement.
- Nous essayons de mettre en place au quotidien une stratégie de communication plus responsable.

“
Accompagner
l'innovation humaine
et organisationnelle ”

EXPERIENCES DES APPRENANTS

“ Formation très agréable basée sur l'échange, le partage d'expérience et la bienveillance.
Formation et intervenants chaleureux. ”

“ Les formateurs ont su mettre à l'aise !
Formation agréable et instructive.
Je me suis sentie à l'aise immédiatement grâce à un très bon accueil des formateurs.
Je vais repartir avec des nouvelles clés en main.
Les différents points sont bien expliqués
bonne qualité de l'intervention; ”

“ Beaucoup d'humour, au top! Depuis deux ans tout était annulé cela fait du bien !
Cette formation est à conseiller. ”

“ J'ai beaucoup apprécié cette formation, pouvoir discuter de nos ressentis a été très apaisant, m'a permis de prendre du recul et de la confiance en moi.
Un partage, une bouffée d'oxygène.
Formation bien animée
Intervenante à l'écoute, très agréable. ”

TRÈS
SATISFAISANT
MERCİ,

87%

SATISFACTION

LA TEAM D'ALTISME



Diversité_

Chaque formateur est recruté afin de vous proposer une diversité d'approche complémentaire.

Complémentarité_

Nos formations sont coconstruites en équipe pluridisciplinaire pour vous proposer des solutions globales, une « vision à 360° ».

Transversalité_

Nous accompagnons les formateurs à prendre conscience de vos enjeux et de votre réalité.

Engagement_

Les valeurs d'Altisme sont portées par la Team : responsabilité, humanité, efficacité, éthique.

Créativité_

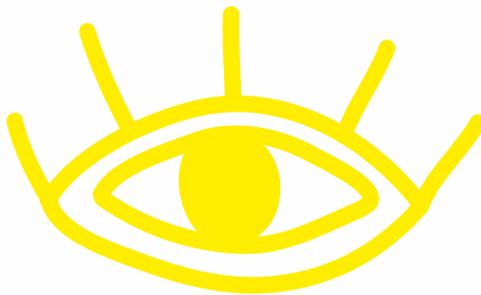
La démocratie participative au sein d'Altisme permet une synergie forte de proposition.

Pédagogie_

L'ensemble de la Team est en recherche constante d'outils, de moyens et de méthodes dynamiques, innovants et pertinents basés sur l'expérientiel pour transposer les savoirs dans la réalité de terrain.

**LE CABINET
EST
TOUJOURS EN
RECHERCHE
DE NOUVEAU
TALENT ET DE
NOUVEAU
CONCEPT
POUR VOUS
PROPOSER
UN
ACCOMPA-
-GNEMENT
QUI RÉPONDE
À VOS
ENJEUX
D'AUJOURD'
HUI ET DE
DEMAIN.**





VISION HOLISTIQUE

Les +

Nous mobilisons les formateurs "ressource" afin d'élaborer un programme de formation sur mesure.

Les réflexions collectives et individuelles, menées durant les sessions de formation, font notre force et permettent une vision à 360° aux apprenants. Notre objectif est d'accompagner le collectif et l'individu à prendre conscience des enjeux afin de positionner l'apprenant comme « acteur » de ce changement.

Les notions d'économique, de qualité et de sécurité, d'environnement, et d'action de prévention font la force de l'efficacité de l'offre de formation que nous vous proposons.

NOS SOLUTIONS

L'HUMAIN AU COEUR DES FORMATIONS

Vos collaborateurs sont l'énergie de votre entreprise. La qualité d'être humain et la dignité de chacun sont inaliénables, quel que soit son état, sa situation, son histoire et ses valeurs. Nous évaluons ensemble ces paramètres pour co-construire le développement qui répond au mieux à vos enjeux.

UNE DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE POUR UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

Nous agissons en tant que citoyen dans un ensemble de processus responsables.

Nous rendons acteurs les collaborateurs et partenaires. Nous avons un principe de solidarité, d'aide mutuelle et d'accompagnement des plus vulnérables.

100%

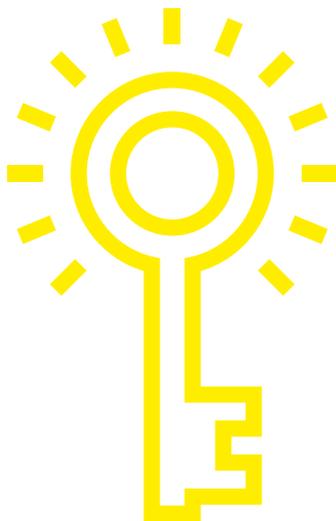
alt +

Nous vous proposons l'offre de formation "alt+", individuelle, personnalisée, pour répondre aux besoins de l'apprenant en lien avec vos objectifs et vos enjeux.

Un contrat est établi entre le prescripteur, l'apprenant et Altisme.

Ensemble, nous construisons des objectifs pédagogiques personnalisés, réalistes et mesurables. Nous disposons d'outils : en digital Learning, présentiel, coaching, supervision individuelle, formation en situation de travail.

La solution pour monter individuellement en compétence votre collaborateur.



SOMMAIRE

Nouveautés

Bien communiquer sur son activité	Page 1
Comment concilier vie professionnelle et vie personnelle	Page 2
Préserver son capital santé	Page 3
Développer son intelligence émotionnelle	Page 4
La Qualité de vie au travail au service de la performance	Page 5
Être soi pour mieux travailler ensemble	Page 6
Pré et post burn-out	Page 7
Gestion du stress	Page 8
SST certificat de Sauveteur Secouriste au Travail	Page 9
Le travail de nuit "sommeil et alimentation"	Page 10
Télétravail et mangement à distance	Page 11
Manager et accompagner la diversité	Page 12
La créativité pour booster l'équipe	Page 13

COMMUNICATION — MANAGEMENT

Le management : un outil de santé au travail	Page 14
Le conflit, une opportunité au service du management	Page 15
Communication bienveillante	Page 16
Réussir l'accueil téléphonique et physique	Page 17

SOMMAIRE

PREVENTION — PERFORMANCE

L'estime de soi pour accéder au bien-être au travail et à la performance	Page 18
L'agilité émotionnelle en milieu professionnel	Page 19
Comprendre et prévenir l'épuisement professionnel	Page 20
Son dos au quotidien	Page 21
Gestion évènement indésirable, une déclaration	Page 22
Prévention santé par le sport pour tous	Page 23
Mieux dormir grâce au sport !	Page 24
La santé relationnelle au travail	Page 25
Violences au sein du couple	Page 26

ENVIRONNEMENT

Tri des déchets et gaspillage alimentaire	Page 27
L'univers sonore en entreprise	Page 28



NOUVEAUTES

BIEN COMMUNIQUER

SUR SON ACTIVITE

« C'EST MIEUX DE SAVOIR BIEN COMMUNIQUER QUE D'ECRIRE BIEN SANS SAVOIR PARLER »

Boussad Aziz

● ● ● La communication **nous entoure**. Elle est **partout** et nous **impacte** sans cesse, mais est-ce que nous la maîtrisons **réellement** lorsque nous devons **communiquer** à notre tour ? Par définition, la communication est une **stratégie** de l'ensemble des moyens **mis en œuvre** pour faire connaître un produit, une marque, une personne, une organisation ou une institution et qui vise à **expliquer**, à **positionner**, à **donner** de la visibilité ou à créer de la notoriété.

Mais comment et qu'est-ce que BIEN communiquer ?

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Consultante en communication

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les enjeux de la communication
- Identifier sa/ses cible.s et les messages qui les accompagnent
- Apprendre à construire une stratégie de communication applicable facilement au quotidien sans ressources internes
- Identifier et maîtriser ses actions de communication
- Construire efficacement ses outils de communication

Programme

Introduction générale sur l'intérêt de bien communiquer

Comment bien identifier sa cible et ses objectifs de communication

Atelier de travail et mise en situation : concevoir sa stratégie de communication

Créer des outils adaptés : quels usages pour quelles cibles ? (affiches, flyers, réseaux sociaux, événementiel)

Atelier pratique : développer un outil de communication (les règles et les usages)

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Exercice/atelier d'application
- Réflexions individuelle et collective
- Analyse de situations communicationnelles des participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis

COMMENT CONCILIER

VIE PROFESSIONNELLE ET VIE PERSONNELLE

« L'équilibre vie professionnelle – vie professionnelle n'est pas un droit ni un avantage. Votre entreprise ne peut vous le donner. Vous devez le créer pour vous-même. »

Matthew Kelly

• • • Dans la société actuelle, une femme épanouie est une femme qui réussit sa vie professionnelle, parentale, conjugale et sexuelle. Elles ont l'impression de courir en permanence et de survoler leurs différentes activités. L'objectif de la formation est de comprendre les mécanismes relationnels mis en jeu dans l'articulation entre vie professionnelle et vie personnelle. Dès lors, elles pourront vivre dans l'instant présent et donner le meilleur d'elles-mêmes que ce soit au travail ou à la maison.

L'objectif est de gagner en sérénité, en motivation et donc en performance.

Public : Toute professionnelle confondue

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Conseillère conjugale et familiale et sexothérapeute

Objectifs pédagogiques

- Décoder ses émotions
- Comprendre le mécanisme de la charge mentale
- Nourrir sa motivation : croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres
- Etre claire dans ses demandes
- Utiliser des outils de gestion du stress

Programme

Décoder ses émotions

- L'intelligence émotionnelle où comment se mettre en mouvement
- Le message des 6 émotions de base
- Les effets négatifs des émotions refoulées
- Entendre la colère gronder : le mécanisme de la colère, la fiche alerte.

Comprendre le mécanisme de la charge mentale

- Définition, facteurs, conséquences
- Comment se protéger de la culpabilité
- Equilibrer vie pro vie perso

Nourrir sa motivation : croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres

- Le concept d'estime de soi : autolouange, mise au défi
- La gestion du stress
- Les intelligences multiples
- Autonomie et responsabilité

Etre claire dans ses demandes

- Les 3 types de comportement : passif, agressif et affirmé
- La communication bienveillante de Rosenberg
- Différencier désir et besoin (débat mouvant, diaporama sémantique)

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Réflexions individuelle et collective
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Echange de pratique entre participantes
- Gestion du stress en expérimentiel : exercices d'intégration corporelle, relaxation, sophrologie, chi-kong, pouvant être réutilisées de façon autonome.
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 580 euros

En intra : sur devis

PRÉSERVER SON

CAPITALSANTÉ

« LE SEUL SAVOIR QUI INFLUENCE VRAIMENT LE COMPORTEMENT, C'EST CELUI QU'ON A DÉCOUVERT ET QU'ON S'EST APPROPRIÉ SOI-MÊME. »

CARL ROGERS

● ● ● Notre santé est un capital précieux qui ne nous est pas acquis une fois pour toute mais qu'il faut savoir préserver. Nos contraintes professionnelles parfois lourdes peuvent conduire à un déséquilibre qui réduira notre capital santé. Une vie personnelle harmonieuse est indispensable mais n'est pas suffisante pour préserver notre équilibre. Il est donc temps de chercher à harmoniser nos attitudes et comportements, à la maison comme au travail.

Une journée pour comprendre et savoir agir sur soi avec efficacité et sérénité.

Public : Tout professionnel, tout salarié ou dirigeant d'entreprise

Prérequis : Le désir d'améliorer sa qualité de vie

Durée : 1 jour

Formateur : Médecin, formé en hypnose et aux approches complémentaires en santé ou/ pharmacienne, manager en entreprise, coach santé, formé en approches complémentaires en santé

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les 4 axes du prendre soin de soi
- Identifier les conduites et comportements à risque qui altèrent notre capital santé
- Découvrir les règles d'hygiène de vie permettant de préserver son capital santé
- Intégrer son activité professionnelle dans son équilibre de vie

Programme

La santé : Qu'est ce que la santé ? / La notion de qualité de vie

Les axes de préservation de sa santé : Les principes de l'homéostasie / Comprendre les 4 dimensions nécessaires à prendre en compte pour prendre soin de soi / Liens avec la pyramide de Maslow dans notre vie personnelle et notre vie professionnelle.

S'alimenter : Les principes d'une alimentation et d'une hydratation adaptée / Conseils pratiques dans notre vie personnelle et notre vie professionnelle

Bouger : Les bienfaits de l'activité physique / Les bonnes règles d'hygiène faciles à mettre en œuvre au bureau comme à la maison

Rythmer sa vie Les rythmes biologiques physiologiques : Le sommeil et son fonctionnement / Choisir le bon rythme pour prévenir l'épuisement

Le fonctionnement du mental : La conscience et l'inconscient / Comprendre et adapter ses émotions dans sa vie quotidienne / Gestion du stress en milieu professionnel

Approche pédagogique

- Méthode maïeutique
- Les échanges seront privilégiés au sein du groupe
- Les apports théoriques viendront illustrer les concepts abordés durant la formation
- Des exercices pratiques permettront d'illustrer et d'enrichir les acquis pédagogiques
- Attestation de fin de formation

LE +

L'évaluation et le support pédagogique remis au stagiaire aideront à la conduite du changement dans sa propre relation à soi et au travail.

PAGE 3 | WWW.ALTISME.COM

TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis



DEVELOPPER

SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

«Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement.»
Carl Gustav Jung

● ● ● Développer son intelligence émotionnelle permet de faire face aux situations professionnelles de manière appropriée et efficace. La personne qui développe son intelligence émotionnelle lui permet de développer son leadership, sa créativité, son autonomie et de comprendre ses propres ressources.

Cette journée vous permettra d'appréhender et de reconnaître ses émotions, afin de développer son potentiel en situation de travail.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Reconnaître les émotions
- Exprimer ses émotions
- Optimiser son attention
- Développer son potentiel
- Utiliser son intelligence émotionnelle en situation professionnelle

Programme

Définition de l'émotion

Être capable de me positionner dans la gestion des émotions

Préciser les enjeux de la compétence psychosociale « savoir gérer ses émotions / savoir gérer son stress »

S'approprier les étapes de la gestion des émotions

Repérer les situations où je me sens en difficulté et qui sont source d'épuisement

Appliquer les différentes étapes à cette situation problématique

Vivre ensemble des moments de résolution de crise

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Jeu « émotions et besoins »
- Mise en situation
- Méthodes DESC & OPTIM
- Exercice d'application
- Auto-évaluation
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

LE + : des ateliers en prise directe avec le quotidien

TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis



LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL DU SERVICE DE LA PERFORMANCE

« TOUT CE QUE TU CHERCHES À L'EXTÉRIEUR, DÉCOUVRE-LE À L'INTÉRIEUR ! »

ALEXANDRE JOLLIEN

● ● ● Il paraît que la qualité de vie au travail, ça se passe au travail !
Il paraît aussi que la qualité de vie au travail, ce n'est pas de ma responsabilité, mais de celle de l'équipe dirigeante.

Certains disent même que la qualité de vie au travail, c'est du blabla mais que ce n'est pas réaliste. Et si nous chassions nos idées reçues, et faisons de l'amélioration de la qualité de vie une réalité concrète dans notre vie de salarié ... mais pas que !

Une formation animée par un médecin, formé aux approches complémentaires en santé, et ... adepte de la qualité de vie !

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Le désir d'améliorer sa qualité de vie

Durée : 1 jour

Formateur : Médecin, formé en hypnose et aux approches complémentaires en santé

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et savoir faire sienne la notion de qualité de vie, et qualité de vie au travail
- Améliorer sa compétence personnelle pour enrichir ses compétences professionnelles
- Tenir compte des 4 dimensions de l'être humain, pour favoriser sa productivité relationnelle.
- Apprendre à ne pas passer à côté des choses simples pour améliorer sa qualité de vie au travail

Programme

Parler la même langue, quand on parle qualité de vie et risques psychosociaux

Premier paradigme : la qualité de vie au travail ne se passe pas qu'au travail

- Les 4 dimensions de l'être humain à connaître et à intégrer

Deuxième paradigme : la qualité de vie au travail est de la responsabilité de tous

- Les attitudes et comportements à privilégier, au travail comme à la maison, pour améliorer sa relation à soi-même, et aux autres

Troisième paradigme : la qualité de vie au travail ça peut aussi, être simple et concret

- Des exemples simples applicables facilement dans sa vie quotidienne et applicables dans l'entreprise

LE + L'évaluation et le support pédagogique remis au stagiaire aideront à la conduite du changement dans sa propre relation à soi et au travail

Approche pédagogique

- Les échanges seront privilégiés au sein du groupe.
- Les apports théoriques viendront illustrer les concepts abordés durant la formation.
- Des exercices pratiques permettront d'illustrer et d'enrichir les acquis pédagogiques.
- Attestation de fin de formation.

TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis



E T R E S O I

POUR BIEN TRAVAILLER ENSEMBLE

« AUCUN D'ENTRE NOUS N'EST PLUS INTELLIGENT QUE L'ENSEMBLE D'ENTRE NOUS »

KENNETH BLANCHARD

● ● ● Nous sommes amenés à nous adapter à de nouvelles façons de vivre le TRAVAIL, pour cela il a été essentiel d'avoir la capacité de « se reconnecter à SOI » pour continuer à être en relation à l'Autre ainsi qu'à notre organisation. Cette formation vous permettra de décoder vos propres fonctionnements et vos préférences de comportements, vous serez en capacité de les exprimer en respect, bienveillance et de permettre ainsi à votre interlocuteur cette réciprocité. A l'issue de cette journée, vous serez outillé pour conjuguer performance organisationnelle et bien-être de l'individu pour ainsi créer un climat coopératif et optimum pour l'ensemble de votre environnement professionnel.

Public : Tout professionnel du management / dirigeant d'entreprise et ou équipe de travail

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formateur : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Créer les conditions au « bien travailler ensemble »
- S'adapter à son interlocuteur et à son environnement professionnel
- Développer une communication bienveillante
- Apprendre à résoudre des problèmes en équipe
- Affirmer son identité professionnelle en confiance

Programme

CRÉER UN CLIMAT DE COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- Découvrir les outils d'une communication respectueuse et adaptée
- Développer la confiance au sein des interactions professionnelles

DÉVELOPPER SA PERFORMANCE INDIVIDUELLE AU SERVICE DU COLLECTIF

- La performance individuelle

UTILISER LE CONCEPT Inclusion/Contrôle/Ouverture

- Découvrir ses préférences de comportements

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application et atelier expérimental
- Jeux de rôle
- Analyse de situation professionnelle
- Identification des axes d'amélioration
- Coaching
- Bilan de la formation
- Evaluation de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 290 euros

En intra : sur devis

D R E ET D S T B U R N O U T

« CHOISISSEZ UN TRAVAIL QUE VOUS AIMEZ ET VOUS N'AUREZ PLUS JAMAIS À TRAVAILLER DE VOTRE VIE. »
CONFUCIUS

- ● ● Vous êtes passés par un arrêt maladie ; vous appréhendez votre reprise ou vous avez besoin de prendre de la hauteur sur ce que vous vivez aujourd'hui au niveau professionnel. Alors cette formation est faite pour vous. Nous sommes confrontés de plus en plus aux facteurs de « stress professionnel » comme l'atteinte de l'image de soi, les changements rapides, les incertitudes, l'insécurité professionnelle, la diminution des liens sociaux, pour n'en citer que quelques-uns. Leurs conséquences nous imposent tant personnellement que professionnellement de créer de nouvelles réponses à la prévention et à l'accompagnement des risques.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Expliquer la différence entre dépression et burn out
- Détecter et comprendre les symptômes de l'épuisement professionnel
- Accompagner la personne confrontée en amont
- Mettre en place des actions de prévention pour guider le retour au travail de la personne touchée

Programme

Module 1 : Burn-out, dépression, fatigue professionnelle de quoi parle-t-on ?

Définition et explication du processus burn-out

Connaître pour re-connaître : les facteurs de risques, les symptômes, fausses et vraies croyances

Module 2 : Démarche de prévention primaire au sein d'un groupe

Connaître les outils à notre disposition

Etablir un plan d'action de prévention en amont

Module 3 : Le retour au travail : mise en place d'un accompagnement adapté

Préparer l'entretien avec le salarié concerné

Présenter le rôle du manager, des collègues et ou du RH/ référent RPS

Création d'outils

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Cas pratiques
- Jeux de l'organisme NOBURNOUT
- Analyses de situations apportées par les participants
- Evaluation de connaissance en début et fin de formation
- Attestation fin de formation.

TARIFS

En inter : 290 euros

En intra : sur devis

G E S T I O N D U

S T R E S S

« LA MATURITÉ DE L'HOMME, C'EST D'AVOIR RETROUVÉ LE SÉRIEUX QU'ON AVAIT QUAND ON ÉTAIT ENFANT. »
FRIEDRICH NIETZSCHE

● ● ● Le coût annuel du stress professionnel est estimé en France à 20 milliards d'euros pour les dépenses liées à sa prise en charge (arrêt de travail, turn-over, maladies professionnelles, absentéisme, décès prématurés, etc.), il fragilise des individus et appauvrit l'organisation. Cette formation vous permettra de saisir la différence entre le stress dit positif, celui qui nous amène à expérimenter, innover, créer et le stress « toxique » qui affecte notre santé mentale, physique et émotionnelle. **Vous serez en capacité d'agir pour vous, vos équipes, de réaliser vos missions en exprimant vos émotions, en affirmant avec respect votre identité professionnelle.**

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Construire une attitude préventive en s'amusant
- Acquérir des outils de gestion de stress
- Partager sur son environnement professionnel
- Libérer la parole sur les facteurs de risques psychosociaux
- Poser des mots sur l'épuisement professionnel.

Programme

Introduction

Définition du stress

Le stress et son fonctionnement

Différencier le stress positif au stress toxique

Acquérir les techniques pour faire face au stress

Créer son kit " Santé et performance au travail "

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Atelier ludique
- Coaching
- Analyse de situations apportées par les participants
- Evaluation de connaissance en début et fin de formation
- Attestation fin de formation.

TARIFS

En inter : 580 euros
En intra : sur devis

● ● ● Tout employeur a l'obligation de mettre en place dans son entreprise, des moyens de secours adaptés, dans l'objectif de prendre en charge le plus rapidement possible, un salarié qui serait victime d'un accident du travail (AT), d'une détresse médicale ou d'un état pathologique.

La formation de salariés aux secours d'urgence est une des composantes du dispositif d'organisation des secours. Le médecin du travail, doit en tout état de cause, être associé à l'établissement de ces mesures de premiers secours.

Public : Tout professionnel confondu

Prérequis : Aucun

Durée : 2 jours

Formateur : Formateur de SST reconnu INRS, pompier

Objectifs pédagogiques

- Maîtriser les conduites à tenir et les gestes de premiers secours (mettre en sécurité la personne accidentée, réagir face à un saignement ou un étouffement, utiliser un défibrillateur et pratiquer un massage cardiaque...)
- Savoir qui et comment alerter en fonction de l'organisation des secours dans l'entreprise
- Repérer les situations dangereuses dans son entreprise et savoir à qui et comment relayer ces informations
- Participer à la mise en œuvre d'actions de prévention et de protection.

Programme

Prévention

- Situer le cadre juridique de son intervention
- Situer son rôle de SST dans l'organisation de la prévention de l'entreprise
- Contribuer à la mise en œuvre d'actions de prévention
- Informer les personnes désignées dans le plan d'organisation de la prévention de l'entreprise de la/des situation(s) dangereuse(s) repérée(s)

Secours

- Réaliser une protection adaptée
- Examiner la victime
- Faire alerter ou alerter les secours
- Secourir les victimes de manière appropriée

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application / Atelier pratique
- Analyse de situation apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation.
- Certificat: Certificat SST délivré au candidat ayant participé activement à l'ensemble de la formation et ayant satisfait aux évaluations certificatives des compétences SST (validité de 24 mois) – Le certificat SST donne équivalence au certificat Prévention et Secours Civiques de niveau 1 (PSC1)

TARIFS

En inter : 580 euros
En intra : sur devis



LA NUIT:

ADAPTER SON HYGIENE DE VIE

« LA NUIT D'AUJOURD'HUI NE RESSEMBLE PAS À LA NUIT D'HIER »
PROVERBE ARABE

● ● ● Le travail de nuit a un impact sur l'hygiène de vie des professionnels. Cette formation vous aidera comprendre les changements qui s'opèrent et adapter votre hygiène de vie pour prendre soin de votre santé.

La force de cette formation est l'approche globale des deux formatrices pour vous accompagner dans votre réalité.

Public : Tout professionnel

Prérequis : Travailler la nuit ou songer à le faire

Durée : 1 jour

Formatrices : animatrice-coordinatrice et coach sportive

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les enjeux du travail de nuit
- Identifier les ressources du professionnel
- Utiliser ses propres ressources pour adapter son hygiène de vie

Programme

La nuit : représentation,

L'humain est cyclique : le sommeil et repos diurne, évaluer son sommeil, l'activité physique.

L'activité physique en travaillant de nuit.

Le travail de nuit, adapter son alimentation.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Relaxation
- Atelier expérimental
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation



TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis



TELETRAVAIL

MANAGER AUTREMENT

« La coopération est la conviction profonde que personne ne peut y arriver à moins que tout le monde n'y arrive. »
Virginia Burden

● ● ● Repenser les pratiques managériales et amener notre culture française ancrée dans le présentisme et le contrôle, à innover. Cela afin de répondre aux défis tant sur le plan humain que environnemental et économique qui s'offre à nous. Cette formation vous permettra de comprendre le cadre du télétravail et d'adapter votre posture managériale pour créer de nouvelles façons de travailler et de vivre le travail. A l'issue de cette journée, vous et vos collaborateurs seront outillés pour répondre à ces nouveaux enjeux organisationnels où le bien-être des salariés et performance de l'entreprise se conjuguent au présent.

Public : professionnel de la fonction RH, cadre, manager

Prérequis : Le désir d'améliorer la performance du télétravail

Durée : 2 jours

Formatrice : Coach professionnelle certifiée, spécialisée en management /RPS / organisation.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le cadre du télétravail, ses évolutions
- Découvrir les clés d'une performance à distance
- Identifier les risques et les opportunités du management à distance
- Positionner la relation au cœur de l'organisation

Programme

Module 1 : CONTEXTE – COMPRENDRE LES CARACTÉRISTIQUES DU TRAVAIL A DISTANCE

- Historique et évolution du travail à distance
- Le télétravail en Europe
- Spécificités du télétravail

Module 2 : MANAGER & COLLABORATEURS : UNE ÉQUIPE

- Présentation des 4 profils de managements
- Situer le niveau de développement de l'équipe
- La théorie de Mc Gregor du "Contrôle à la confiance"
- Présentation des cycles de l'autonomie et maturité de l'équipe

Module 3 : COMMUNICATION : POSITIONNER LA RELATION AU CŒUR DE SA PRATIQUE

- Créer les conditions de la communication
- Utiliser les nouvelles technologies pour optimiser la communication
- Organiser son temps à distance

Module 4 : LES ATTITUDES DE PREVENTION AU CŒUR DE LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

- Définir une organisation de travail hybride pour optimiser performance et bien-être
- L'ergonomie du poste de travail
- Equilibre vie pro/vie perso

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Autodiagnostic
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 580 euros
En intra : sur devis



MANAGER ET ACCOMPAGNER LA DIVERSITE

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit l'opportunité dans chaque difficulté. »
Winston Churchill

- ● ● Les difficultés sociales se retrouvent partout, et touchent à la sphère professionnelle : Comment manager et accompagner dans les ressources humaines les personnes qui rencontrent des difficultés sociales et dont la vie professionnelle est impactée ?

Cette formation vous permettra de comprendre les différents publics du monde du travail.

Public : professionnel de la fonction RH, cadre, manager

Prérequis : aucun

Durée : 1 jour

Formatrice : Assistante de service social

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différents types de difficultés sociales (financières, accès aux droits, familiales, santé...etc)
- Mettre en œuvre une réflexion collective autour des difficultés rencontrées par le personnel, et leur impact sur la sphère professionnelle et l'entreprise
- Construire des outils efficaces afin de manager et accompagner en RH le personnel en difficultés sociales

Programme

Constats partagés de l'évolution du profil et/ou de la situation des employés

Définitions et modalités des différentes formes de difficultés :

- exclusion sociale
- difficultés financières
- problématiques de santé
- violences intrafamiliales...

Conséquences des difficultés sociales sur la sphère personnelle

Impact des difficultés sociales sur la sphère professionnelle

LE + : ateliers de construction d'outils et de process

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Groupe de travail
- Création d'outils (process)
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 290 euros
En intra : sur devis



LA CREATIVITE

POUR BOOSTER L'ÉQUIPE

« La créativité, c'est l'intelligence qui s'amuse. »

Albert Einstein

● ● ● Il ne suffit pas de réunir quelques personnes pour qu'un groupe naisse : un vrai temps de rencontre de l'autre est nécessaire pour que le groupe fasse groupe. Cette règle s'applique, entre autres, au sein d'une équipe de collègues, quel que soit le milieu professionnel. Le groupe possède des caractéristiques qui lui sont propres, les enjeux qui agissent au sein du groupe peuvent évoluer de façon permanente.

La formation proposée ici vous donnera des clés pour construire un groupe en faisant appel à la créativité des personnes qui le composent.

Public : professionnel encadrant, manager, fonction RH

Prérequis : l'envie d'améliorer la cohésion d'équipe

Durée : 3 jours

Formatrice : médiatrice artistique en relation d'aide, titre RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles)

Objectifs pédagogiques

- Définir les objectifs d'une pratique de groupe
- Construire le cadre et le protocole d'une activité de groupe
- Ecouter le processus mis en place par les interactions dans le groupe
- Aborder les différentes étapes de la construction d'un groupe
- Acquérir les bases théoriques et pratiques d'un atelier de créativité
- Expérimenter différents médiateurs artistiques
- Développer la créativité, libérer l'expression, appréhender le processus créatif
- Elaborer et expérimenter des ateliers créatifs de groupe

Programme

Les différentes étapes de la construction d'un groupe, la dynamique

Le processus créatif

La mise en place d'un atelier créatif : définition, cadre, déroulement, posture d'écoute, accompagnement

Comment animer des ateliers créatifs au sein du groupe

Expérimentation de différents médiateurs artistiques, nombreux ateliers créatifs de groupe

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Analyse de situations professionnelles apportées par les participants
- Réflexions individuelles et collectives
- Groupe de travail
- Expérimentations, ateliers créatifs
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de fin de formation

TARIFS

En inter : 870 euros
En intra : sur devis

COMMUNICATION

MANAGEMENT



LE MANAGEMENT, UN OUTIL DE SANTÉ AU TRAVAIL

« Lorsque deux forces sont jointes, leur efficacité est double ». Isaac Newton



IDEE!

Cette formation vous donnera les clés pour développer votre posture managériale, de comprendre les contraintes psychosociales et organisationnelles de votre écosystème et ainsi d'oser les regarder autrement pour les ajuster et les développer en intelligence de situation.

Tarif/pers ● ● 580 euros

Durée ● ● 2 jours

Public ● ● Professionnel du management / encadrement

Prérequis ● ● Aucun

Formatrice ● ● Coach professionnel certifié

Objectifs pédagogiques

- Comprendre ses comportements grâce à l'Egogramme
- Développer sa représentation « Manager/Managé »
- Adapter sa posture managériale
- Découvrir des pratiques innovantes
- Installer un équilibre pérenne pour sa santé au travail.

Programme

Comprendre ses comportements

Présentation du concept les 3 ETATS DU MOI - L'analyse transactionnelle au cœur de la connaissance de Soi - Se découvrir à travers l'Egogramme d'Éric Berne

Les stades de développement d'une équipe

Les modèles de stade de développement d'une équipe - Réaliser un autodiagnostic des stades de développement de mon équipe

Une équipe performante selon Will Schutz

Définition d'une équipe performante - Elaborer sa propre définition - ICO « Inclusion - Contrôle - Ouverture » - Différence entre « préférences » et « rigidités » comportementales

Management et identités

Adapter sa posture managériale - Le jeu « Bossa Nova » - Les Strokes - Les 4 zones de l'identité - La métacom au cœur d'une relation performante.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - tests et atelier expérimental - Jeux - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



LE CONFLIT : UNE OPPORTUNITE AU SERVICE DU MANAGEMENT

« Au centre de la difficulté se trouve l'opportunité. » Albert Einstein



IDEE!

En milieu professionnel, les conflits sont inévitables. Leur gestion est subordonnée par le profil psychologique des personnes. Malgré tout, le conflit n'est pas signe de blocage, il peut devenir un levier puissant pour faire progresser l'environnement dans lequel les professionnels interviennent. Cette formation vous donnera les clés pour la gestion des conflits au sein de votre entreprise et de les transformer en opportunités.

Tarif/pers ● ● 580 euros

Durée ● ● 2 jours

Public ● ● Professionnel du management / encadrement

Prérequis ● ● Aucun

Formateur ● ● Coach professionnel certifié

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes du conflit
- Utiliser le conflit comme levier de management bienveillant
- Acquérir des outils de désamorçage
- Démystifier le conflit
- Apprendre à sortir du conflit.

Programme

L'analyse transactionnelle : « les jeux psychologiques, bien ou mal »

L'intelligence émotionnelle : « je m'aime à travers toi »

Le cadre de référence : « nos cartes du monde »

La communication interpersonnelle : « mon corps parle »

Le modèle issu de la Communication Non Violente

La présentation de méthode de résolution, ou points de vue différents : proposition d'outils de résolution et/ou mise en place d'actions de prévention.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application et atelier expérientiel - Jeux de rôle - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



LA COMMUNICATION BIENVEILLANTE

« La communication bienveillante se matérialise par des mots opportuns et des postures congruentes. » C. Ghiridlian-Hofmann



IDEE!

Il est important de prendre conscience du poids de nos mots et de leurs effets chez l'autre. Cette formation est basée sur de nombreux concepts reconnus de communication. Vous aurez l'opportunité de développer une habileté de communication bienveillante : clarifier ses émotions, ses besoins, sa conscience de soi dans le milieu professionnel sont autant d'atouts pour améliorer sa relation avec les usagers, ses relations interprofessionnelles et personnelles.

Tarif/pers ● ● 580 euros

Durée ● ● 2 jours

Public ● ● Tout professionnel

Prérequis ● ● Aucun

Formateur ● ● Formatrice spécialisée en communication bienveillante

Objectifs pédagogiques

- Développer une habileté de communication bienveillante
- Prendre conscience des freins à une communication bienveillante
- Comprendre le processus d'une communication bienveillante
- Adapter sa communication à l'autre
- Gérer un conflit ou une situation conflictuelle.

Programme

Les 4 temps de la Communication bienveillante

L'origine des réactions impulsives : neurones miroirs, amygdale cérébrale, hippocampe, cortex préfrontal

L'écoute et la reformulation empathique

Les émotions et les besoins pour « parler vrai » : Auto-empathie

« NON » : transformer les refus et les désaccords en communication positive

Outils de résolution pour mieux travailler ensemble

Une coopération durable.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Jeux de rôle - Analyse de situation professionnelle apportée par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



L'ACCUEIL TÉLÉPHONIQUE ET PHYSIQUE

« Fais bon accueil aux étrangers, car toi aussi, tu seras un étranger. » Homère



IDEE!

La qualité de l'accueil est essentielle dans l'environnement professionnel. C'est la première image que retiennent les clients et les partenaires de votre entreprise. Elle doit véhiculer une image positive. Aussi, une bonne gestion des appels téléphoniques et de l'accueil physique nécessite de se familiariser avec la forme et la manière du discours verbal et non verbal. Cette formation vous apporte les éléments-clés pour développer des réflexes comportementaux efficaces et donner à l'accueil de votre établissement une dimension humaine et professionnelle.

Tarif/pers	580 euros
Durée	2 jours
Public	Professionnel travaillant à l'accueil et/ou répondant aux appels téléphoniques
Prérequis	Aucun
Formateur	Coach professionnel certifié

Objectifs pédagogiques

- Adapter une méthodologie d'accueil téléphonique ou physique
- Appliquer une écoute active
- Utiliser la reformulation comme confirmation de la demande
- Comprendre les enjeux de la communication verbale et non verbale.

Programme

Méthodologie de réception de l'accueil téléphonique et physique

- Accueil
- Ecoute active
- Reformulation
- Transfert d'appel
- Conclusion

Adapter les outils aux postes de travail et aux situations

Développer son savoir-faire et savoir-être dans l'accueil physique et téléphonique

Les enjeux de la communication verbale et non verbale.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application - Capsule vidéo - Atelier expérimental - Jeux de rôle - Simulation - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



PREVENTION

PERFORMANCE AU TRAVAIL



L'ESTIME DE SOI : UN OUTIL AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA PERFORMANCE

« Lorsque vous cherchez ce qu'il y a de bon dans les autres, vous découvrez ce qu'il y a de meilleur en vous-même. »
Martin Walsh



IDEE!

L'estime de soi est au cœur de la performance des personnes, des équipes. L'estime de soi, source de confiance en soi, est un processus qui se nourrit tout au long de la vie. Une bonne estime de soi procure bienveillance, conscience de soi et une invitation à se dépasser. Elle améliore grandement la qualité de vie au travail. Cette formation vous apportera des outils efficaces et approuvés pour gagner en confiance, en performance et améliorer les relations professionnelles.

Tarif /pers	580 euros
Durée	2 jours
Public	Tout professionnel confondu
Prérequis	Aucun
Formatrice	Conseillère conjugale et familiale

Objectifs pédagogiques

- Structurer une démarche de développement en confiance en soi
- Agir sur les freins à l'estime de soi
- Repérer les leviers à l'estime de soi
- Utiliser des outils favorisant l'estime et la confiance en soi.

Programme

Le concept d'estime de soi

L'estime de soi et ses 4 composantes - Le cercle vertueux de l'estime de soi et de la confiance en soi

Croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres

Les intelligences multiples - L'erreur au service de l'estime de soi - Transformer les pensées automatiques en pensées positives - Privilégier les petits pas - Favoriser un stress dynamisant

Nourrir sa motivation

Respecter ses valeurs comme source de continuité - Définir des convictions positives
Analyser son rôle social - Autonomie et responsabilité.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application - Atelier expérientiel - Jeux de rôle - Analyse de situation professionnelle apportée par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

AGILITE EMOTIONNELLE EN MILIEU PROFESSIONNEL

« Si vous voulez être libre de vos émotions, il faut avoir la connaissance réelle, immédiate de vos émotions. » Arnaud Desjardins

IDEE!

Les émotions permettent de nous adapter à une situation; utilisées avec agilité, elles facilitent la pensée et l'action. Cette formation développe l'intelligence émotionnelle en permettant d'identifier, de comprendre et d'exprimer le message émotionnel. Une fois décodé et régulé, le langage des émotions améliore la flexibilité relationnelle, développe l'agilité comportementale, particulièrement bénéfiques dans les situations complexes. Cette formation est un levier pour construire des relations professionnelles harmonieuses.

Tarif /pers : 580 euros

Durée : 2 jours

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Formatrice : Conseillère conjugale et familiale

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la manière dont ses sentiments affectent ses pensées
- Progresser dans l'expression de ses émotions
- Comprendre les situations de stress et agir dessus
- Identifier les freins dans une situation source d'épuisement
- Appliquer différents outils de résolution de crise.

Programme

Identifier et décoder ses émotions pour les comprendre

Comprendre leurs messages et leurs conséquences - Le décryptage par les neurosciences - Identifier les émotions masque - Réguler ses émotions pour qu'elles restent adaptées au contexte

Le développement de l'empathie par la résonance corporelle de Omar Zanna

Entendre la colère gronder : la spirale de la colère et l'escalade du conflit

Les techniques psycho-corporelles qui nous resserrent et nous recentrent

L'intelligence émotionnelle

Utiliser l'émotion comme un cadeau - Comprendre les conséquences des émotions refoulées
Repérer les pensées automatiques qui nous encomrent - Définir ses valeurs - S'exprimer dans un langage clair et constructif.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application - Groupe de parole Prodas - Analyse de situation professionnelle apportée par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



COMPRENDRE ET PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

« Rien ne vous emprisonne, excepté vos pensées. Rien ne vous limite, excepté vos peurs. Et rien ne vous contrôle, excepté vos croyances. »
Marianne Williamson



IDEE!

Le coût annuel du stress professionnel est estimé en France à 20 milliards d'euros pour les dépenses liées à sa prise en charge. Il fragilise des individus et appauvrit l'organisation. Cette formation vous offrira de saisir la différence entre le stress dit positif, celui qui nous amène à expérimenter, innover, créer et le stress « toxique » qui affecte notre santé mentale, physique et émotionnelle. Vous serez en capacité d'agir pour vous, vos équipes, de réaliser vos missions en exprimant vos émotions, en affirmant avec respect votre identité professionnelle dans un environnement souvent de plus en plus complexe.

Tarif /pers	580 euros
Durée	2 jours
Public	Chef d'entreprise, professionnel fonction RH, manager, leader
Prérequis	Aucun
Formatrice	Coach professionnelle certifiée

Objectifs pédagogiques

- Différencier le stress « positif » du stress « toxique »
- Détecter les symptômes de l'épuisement sur les différents niveaux
- Impliquer l'équipe dans les « actions santé au travail »
- Créer son kit « Santé et performance au travail »
- Reconnaître l'émotion et le besoin sous-jacent à nourrir.

Programme

Rappel des bases réglementaires

Le plan santé travail et le Code du travail

Définition et processus du stress

Rôle de l'équipe et mise en place d'une prise en charge adaptée

Connaitre les outils à notre disposition

Présentation des 3 clés de décharge de stress - Présentation de l'outil de dépistage « No Burnout » - Identification des lieux d'usure et des ressources au travail - Création d'une checklist des mesures de protection individuelles et collectives - Description des 3 étapes d'une attitude préventive

Mise en place d'une prise en charge adaptée

Accompagner un salarié en situation de souffrance au travail.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Réflexions individuelle et collective - Méthode ludique « jeux NO BURN OUT » - Analyse de situation apportée par les apprenants - Bilan de formation - Attestation de fin de formation.



SON DOS AU QUOTIDIEN

« On ne devrait jamais tourner le dos à un danger pour tenter de le fuir. Mais si vous l'affrontez rapidement et sans vous dérober, vous le réduirez de moitié. » Winston Churchill



IDEE!

Vous voulez en finir avec le mal de dos, cette formation est faite pour vous! Au quotidien, le dos est soumis à des tensions, position debout, allongée, pour les tâches ménagères, le port de charge... 90 % des Français touchés par ces maux ! Alors prévenons-les, et soulageons-les! L'ergothérapeute vous apportera des outils concrets pour prévenir le mal de dos et l'éducatrice sportive vous accompagnera sur des exercices de prévention.

Tarif /pers : 580 euros

Durée : 2 jours

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Formatrices : Ergothérapeute, éducatrice sportive

Objectifs pédagogiques

- Comprendre la physiologie du dos et ses principales pathologies
- Appliquer les bonnes pratiques de protection du dos
- Analyser la situation de travail en adaptant ses gestes et postures
- Mettre en œuvre des principes de sécurité dans chaque situation du quotidien et en situation de travail
- Adopter des gestes de prévention au quotidien.

Programme

Physiologie du dos

Pathologie du dos

Les gestes et postures

Position debout - Assise - Gestes économiques

Etirements

Quand faut-il s'étirer ? - Pourquoi ? - Comment ?

Application dans la vie quotidienne, mise en pratique et aide technique

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Mise en situation - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Bilan individuel et collectif de la formation - Attestation de fin de formation.



PRÉVENTION SANTÉ PAR LE SPORT POUR TOUS

« Bouger, c'est la santé. » Ministère des Solidarités et de la Santé



IDEE!

Depuis quelques années, nous assistons à une prise de conscience de plus en plus forte, relayée par les politiques publiques... Le sport est essentiel à la vie en bonne santé. Modifier les habitudes de vie trop sédentaires pourrait jouer un véritable rôle en matière de prévention en santé, notamment grâce à l'activité physique. Vous ferez avec cette formation que le sport c'est bien plus que cela !

Tarif /pers	290 euros
Durée	1 jour
Public	Tout professionnel confondu
Prérequis	Aucun
Formatrice	Educatrice et coach sportive

Objectifs pédagogiques

- Lutter contre la sédentarité
- Prévenir des maladies chroniques : diabète, obésité, maladies cardio-respiratoires
- Prévenir les douleurs articulaires
- Comprendre et faire comprendre que l'activité physique est adaptable à chacun et primordiale pour tous.

Programme

Introduction

Les bienfaits de l'activité physique sur le corps et l'esprit

L'activité physique est un médicament pour avoir une bonne santé – Accompagnement sur l'hydratation et l'alimentation en rapport avec l'activité physique

Les recommandations de la pratique physique et la sécurité

Les différentes méthodes douces ou dynamiques

Les publics « à risques » : adapter les situations

Donner l'envie de faire une activité physique

Conseils pour une personne atteinte de maladie chronique.

Approche pédagogique



- Apport théorique - Exercices d'application - Atelier pratique - Méthode maïeutique
- Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation
- Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.



MIEUX DORMIR GRÂCE AU SPORT !

« Mieux vaut un bon sommeil, qu'un bon lit. » Victor Hugo



IDEE!

Si le sommeil fait partie des piliers de ce qu'on appelle "la récupération" au même titre que l'alimentation saine et l'hydratation régulière, il peut aussi être favorisé par l'activité physique. Par l'exercice physique, il y aurait une meilleure transition de l'état de sommeil vers l'éveil, une motivation et une envie d'être actif tout au long de la journée, donc de renforcer les rythmes biologiques, de prévenir les accidents et d'augmenter la durée du sommeil et sa qualité.

Tarif/pers : 290 euros

Durée : 1 jour

Public : animateur, professionnel du champ médico-social et social

Prérequis : Aucun

Formateur : Educatrice et coach sportive

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de l'impact de l'exercice physique sur le sommeil et l'impact du sommeil sur l'activité physique
- Connaître les différentes étapes du sommeil
- Savoir comment améliorer son sommeil grâce à l'activité physique
- Savoir adapter son activité avec son sommeil.

Programme

Introduction

Qu'est ce que le sommeil ?

L'évolution du sommeil avec l'âge

Le cycle du sommeil

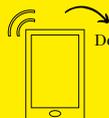
Les activités physiques et méthodes favorisant le sommeil.

Approche pédagogique



Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercice d'application et atelier expérientiel - Jeux de rôle - Analyse de situations professionnelles apportées par les participants - Identification des axes d'amélioration - Bilan individuel et collectif de la formation - Evaluation de la formation - Attestation de fin de formation.

LA SANTÉ RELATIONNELLE AU TRAVAIL



Deux jours en présentiel, un jour en visioconférence et tests écrits.

« Vivre, c'est vivre avec prendre soin de la qualité de nos relations dans le vivre ensemble est au cœur des nouveaux défis de santé. » Marie Marinopoulos

IDEE!

La santé relationnelle au travail est au cœur des préoccupations des professionnels pour qui prendre soin de nos liens est synonyme d'humanité. Dans la relation à l'autre se pose la question de la compréhension des émotions, de la communication et de l'estime de soi. Cette formation aide à décoder les messages émotionnels, repérer ses failles dans la communication et nourrir son estime de soi en donnant du sens à son travail. Ainsi outillées, les personnes se sentiront bien au sein de leur environnement professionnel. Dès lors les équipes gagnent en sérénité, en motivation et donc en performance.

Tarif intra : devis sur demande

Durée : 2+1 jours

Public : Equipe de travail

Prérequis : Aucun

Formateur : Conseillère conjugale et familiale

Objectifs pédagogiques

- Analyser les différentes émotions refoulées
- Développer son intelligence émotionnelle
- Formuler ou recevoir une critique
- Développer sa motivation
- Gérer son stress
- Appréhender le concept de l'estime de soi.

Programme

Décoder ses émotions

Le message des 6 émotions de base - L'intelligence émotionnelle - Utiliser l'émotion comme un cadeau - Le développement de l'empathie par la résonance corporelle de Omar Zanna - Les effets des émotions refoulées - Entendre la colère gronder

Repérer ses failles dans sa communication à l'autre

Différents tests et outils permettant de se positionner dans sa communication afin de faciliter la relation à l'autre - La compréhension empathique de Carl Rogers - La communication bienveillante de Rosenberg - Les 3 types de comportement - Émettre et recevoir une critique

Nourrir sa motivation : croire en sa propre valeur et accepter la valeur des autres

Le concept d'estime de soi - La gestion du stress - Les intelligences multiples - Autonomie et responsabilité.

Approche pédagogique



Formation mixte - Apport théorique - Méthode maïeutique - Exercices d'application - Réflexions individuelle et collective - Intégration corporelle - Analyses de situations professionnelles apportées par les apprenants - Animation vidéo - Tests de positionnement - Bilan individuel et collectif de la formation - Attestation de fin de formation.



GESTION DES ÉVÈNEMENTS INDÉSIRABLES

« La vraie faute est celle qu'on ne corrige pas. » Confucius



IDEE!

Toutes les organisations et tous les projets comportent des risques et leur lot d'événements indésirables. Afin de ne pas se sentir pris au piège, nous proposons une formation qui permet de les analyser.

A travers l'identification de chaque risque vous apprenez à les quantifier, les prioriser et à créer des stratégies de réponses. Les cas concrets permettent de mettre en exergue la méthode utilisée.

Tarif intra : devis sur demande

Durée : 1 jour

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Formateur : Référent qualité

Objectifs pédagogiques

- Connaître le concept de l'évènement indésirable et la notion de sécurité
- Identifier et prioriser les risques
- Mettre en œuvre les outils d'analyse du risque
- Acquérir les éléments constitutifs de la mise en œuvre de la démarche de retour d'expérience et s'approprier la démarche
- Promouvoir et encourager une culture de la sécurité
- S'inscrire dans une démarche d'incitation à la déclaration d'événements indésirables

Programme

Définitions :

- Événement indésirable
- Notion de sécurité

Le modèle de James REASON

Les échelles de gravité et fréquence

La méthode ALARM (acronyme de "Association of litigation and risk management")

Le CREX, Comité Retour d'Expérience : organisation pour la gestion des événements indésirables

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application
- Cas concret
- Réflexions individuelle et collective
- Analyses de situations professionnelles apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.





VIOLENCES AU SEIN DU COUPLE

« La violence conjugale peut toucher n'importe qui. Elle n'épargne aucune race, aucune religion, aucune catégorie, aucune catégorie de revenu et aucun niveau d'éducation. »
Leslie Morgan Steiner



IDEE!

Pourquoi se former pour détecter au travail les différentes formes des violences conjugales ? Quels signes peuvent démontrer qu'un collègue en est victime ? Quoi faire lorsqu'un collègue vient se confier à moi ?

Parce qu'il s'agit d'un enjeu de santé publique et de santé au travail, nous pouvons tous être confrontés à cette réalité. Durant la formation nous vous accompagnerons à appréhender leurs mécanismes, les conséquences et des clés pour orienter les victimes.

Tarif intra	devis sur demande
Durée	4 heures
Public	Tout professionnel
Prérequis	Aucun
Formateur	Assistante du service social

Objectifs pédagogiques

- Connaître le contexte et la réalité des violences au sein du couple en France
- Détecter les signes de la violence
- Accueillir, écouter et orienter les victimes
- Orienter les victimes

Programme

Introduction, chiffres en France

Les différents types de violences au sein du couple et leurs mécanismes

Les conséquences des violences

Repérer les violences et venir en aide

Orienter les victimes

Co-création d'une procédure interne

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maïeutique
- Exercice d'application
- Création d'un outil
- Réflexions individuelle et collective
- Analyses de situations professionnelles apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.





ENVIRONNEMENT

TRI DES DÉCHETS ET GASPILLAGE ALIMENTAIRE

« CE QUI ME SCANDALISE, CE N'EST PAS QU'IL Y AIT DES RICHES ET DES PAUVRES : C'EST LE GASPILLAGE. » MÈRE TERESA

IDEE!

Le tri des déchets et le gaspillage alimentaire sont des enjeux majeurs dans notre société et d'autant plus dans le monde professionnel. L'impact économique, environnemental pousse la conscience collective à chercher des solutions adaptées pour chaque secteur. Cette formation interactive, basée sur la réalité de terrain des professionnels, permettra de mettre en exergue des outils pour valoriser le circuit des déchets et lutter contre le gaspillage alimentaire.

Tarif intra : devis sur demande

Durée : 2 jours + 1 jour

Public : Tout professionnel

Prérequis : Aucun

Formateur : Coordinatrice animatrice

Objectifs pédagogiques

- Identifier les matières premières et le circuit de valorisation des déchets et les trier en correspondance
- Comprendre les enjeux du tri et traitement des déchets
- Identifier des solutions adaptées pour son entreprise
- Adopter une culture de développement durable
- Communiquer sur les bonnes pratiques de tri au résident au sein de l'entreprise

Programme

Les déchets :

Cycle et durée de vie des déchets, typologie de déchets selon leurs matières

Déchets ménager, déchets alimentaire Déchets infectieux déchets verts.

Le tri des déchets : circuit de valorisation des déchets

Le gaspillage alimentaire : qu'est ce que c'est comment le quantifier simplement

Analyse des pratiques sur l'établissement et autoévaluation du circuit des déchets

L'impact environnemental et économique d'un tri des déchets optimisé

Promouvoir la gestion du tri des déchets au sein d'un service

A distance : Adapter les outils mis en place dans les entreprises et évaluer.

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Cas concret
- Atelier pratique
- Méthode maïeutique
- Analyses de situations sur le terrain
- Création d'outils de bonnes pratiques
- Analyses collective et individuelle
- Evaluation des outils mis en place à distance
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation de formation fin de stage.



L'UNIVERS SONORE EN ENTREPRISE

« Savoir adapter son environnement sonore, c'est pouvoir écouter ses besoins et prendre soin de soi ». Emilie Tromeur Navaresi.

IDEE!

Le monde sonore professionnel est un monde sonore chargé. Il mêle des bruits et des sons de toutes sortes. Il n'est pas rare de constater que des dizaines de bruits différents constituent l'ambiance sonore d'une entreprise. L'aménagement de l'univers sonore est essentiel dans la prévention des risques de santé au travail. Un univers sonore trop riche cause de fatigue, stress, et autres troubles. Il nuit à la qualité du travail.

A l'issue de cette formation, des conseils sur l'aménagement de l'environnement sonore de travail diminuera stress, fatigue et anxiété.

Tarif intra devis sur demande

Durée 2 jours

Public Tout professionnel

Prérequis Aucun

Formateur Musicothérapeute clinicienne, neuromusicothérapeute

Objectifs pédagogiques

- Distinguer "bruit" et "son"
- Adapter son écoute
- Prévenir les répercussions du sonore
- Réadapter son environnement sonore de travail

Le +

Le regard et les oreilles du musicothérapeute ont l'avantage et l'atout majeur de placer le monde sonore au cœur de son expertise.

Programme

Définition de l'environnement sonore, faire la distinction entre « son » et « bruit »

Prendre conscience de son environnement sonore

Le monde sonore

- Percevoir et prendre conscience du monde sonore qui nous entoure
- Comprendre et vivre notre propre réceptivité
- Faire le lien avec l'imaginaire et la symbolisation en faisant l'expérience

Les répercussions et les conséquences du sonore sur la santé

Les différentes mesures de protection des nuisances

Penser et proposer un environnement sonore adapté

Approche pédagogique

- Apport théorique
- Méthode maieutique
- Exercice d'application
- Cas concret
- Réflexions individuelle et collective
- Analyses de situations professionnelles apportées par les participants
- Bilan individuel et collectif de la formation
- Attestation fin de formation.



NOTES

NOTES

NOTES

ALTISME

Accompagner l'innovation humaine et organisationnelle.

ALTISME
Cabinet de conseil et formations en santé
300 chemin des Vieux Monts
39570 Pannessières



07 69 26 73 18 - 07 82 12 38 01



contact@altisme.com

Contactez-nous via notre site web :
www.altisme.com

848 027 413 RCS Lons le Saunier
Imprimer par Helloprint.fr
France B.V les mercuriales, 40 rue Jean Jorès
93170 BAGNOLET
Crédits photos : CANVA

N° NDA : 27390121739 et N° Data : 0073229

Suivez-nous sur :

