

1

GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL Développer le bien-être au travail

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 05 sept 2023
09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Prendre conscience et reconnaître le stress
- Apprendre à gérer son stress au travail et celui de son équipe

Le programme

1. Les états du stress : conséquences médicales et enjeux
2. Détecter : identifier, comprendre le stress et déployer les bons outils
3. Gérer : des techniques pour se ressourcer et veiller à une bonne communication
4. Prévenir : penser l'organisation du travail, gérer les relations interpersonnelles et surmonter les situations difficiles

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Un mélange de théorie et de pratique
- Découvrir des outils concrets
- Du préventif au curatif

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

2

GÉRER SES EMOTIONS AU TRAVAIL

Développer la confiance en soi

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 19 sept 2023

09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Identifier ses valeurs personnelles
- Développer sa présence

Le programme

1. Estime *versus* affirmation de soi
2. Se connaître et s'accepter : développer la confiance en soi
3. Nous sommes des êtres émotionnels.
4. Nous sommes des êtres de langage.
5. Des techniques pour développer sa présence
6. Votre plan d'action pour une nouvelle façon d'être ?

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Un mélange de théorie et de pratique
- Découvrir des outils concrets
- Pour soi et pour ses relations hiérarchiques et fonctionnelles

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

3

DEVELOPPER L'EFFICACITE PROFESSIONNELLE Renforcer la motivation

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Jeudi 05 oct 2023
09h00-12h00

Durée

1/2 journée (3h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

470,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Accompagner son équipe dans la recherche de la performance
- Apprendre à travailler efficacement ensemble

Le programme

1. Quels outils de management au quotidien pour motiver les individus et les organisations
2. Une équipe motivante : « bien » travailler ensemble
3. S'appuyer sur les talents de chacun : laisser s'exprimer les potentiels, développer les valeurs ajoutées et étendre son influence

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Viser une relation gagnant-gagnant
- Découvrir des outils concrets
- Pour le management hiérarchique et transversal

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

4

DEVELOPPER SON EFFICACITE PROFESSIONNELLE

Se (re)motiver avec l'arbre de vie

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 03 oct 2023

09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Se reconnecter à ses forces
- Réfléchir en profondeur à la richesse de sa vie et à ses rêves d'avenir

Le programme

1. Deux leviers pour motiver : (re)trouver une cohérence personnelle et passer à l'action
2. Réaliser son arbre : les racines, le sol, le tronc, les branches, un oiseau sur la branche, les feuilles, les fruits
3. Identifier les tempêtes
4. Ancrer les apprentissages de son expérience
5. Vers une forêt de vie ?

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Une introspection personnelle
- La force du collectif
- Un outil pour passer à l'action

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

5

SE (RE)CONNECTER A SES RESSOURCES Trouver le sens au travail

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 17 oct 2023

09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Promouvoir la santé mentale
- Contribuer à la qualité de « vivre ensemble
- Pour un bien-être durable au travail

Le programme

1. Se découvrir
2. Découvrir ses forces : porter son attention vers les aspects satisfaisants du quotidien
3. Utiliser ses forces : trouver la cohérence entre valeurs et actions
4. Etre présent au présent
5. Se mettre à l'action : s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs
6. Prendre soin et prêter attention

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Une introspection personnelle
- La force du collectif
- Un programme pour passer à l'action

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

6

DECOUVRIR LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL Journée de sensibilisation

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 07 nov 2023
09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Comprendre les enjeux d'une démarche Q.V.T.
- Démarrer une démarche Q.V.T.

Le programme

1. La notion de Q.V.T.
2. L'équilibre Q.V.T. et risques psychosociaux
3. Le diagnostic Q.V.T.
4. Les leviers d'action individuels et collectifs
5. Focus sur l'intelligence émotionnelle
6. L'analyse des pratiques professionnelles et la recherche de solutions

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Des apports historiques, juridiques et pratiques
- Des outils et méthodes concrets
- Un partage d'expériences

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 21 nov 2023
09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Connaitre le cadre de la prévention des RPS
- Savoir identifier les situations à risques
- Savoir réagir face aux situations à risque

Le programme

1. Les chiffres clés et les enjeux juridiques
2. Évaluations en situations collectives
3. Évaluations en situations individuelles : stress, anxiété, dépression, burnout ; syndrome de l'imposteur, workaholisme ; autres addictions; suicide au travail
4. Préventions primaire et secondaire : facteurs de risque et de protection, causes organisationnelles, accompagnement des salariés

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Un mélange de théorie et de pratique
- Un partage d'expériences

Sessions 2023

- A distance :`
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63



LA SANTE MENTALE AU TRAVAIL

Prévenir le burn-out

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 23 nov 2023
09h00-12h00

Durée

1/2 journée (3h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

470,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Comprendre les facteurs déclencheurs du burn-out
- Apprendre à détecter, prévenir et accompagner les salariés en burn-out

Le programme

1. Le burn-out, de quoi parlons-nous ?
2. Pour qui, pour quoi, comment pour mieux prévenir
3. Quels moyens pour le dépister ?
4. Qui et comment le prendre en charge d'un point de vue organisationnel et individuel

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Des informations concrètes
- Du préventif au curatif
- Un partage d'expériences

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63



BIEN COMMUNIQUER

Réussir sa prise de parole en public

Public concerné

Dirigeants, managers,
représentants du
personnel, consultants,
acteurs RH

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Mardi 21 nov 2023
09h00-17h00

Durée

1 journée (7h)

Lieu

Paris ou à distance

Prix

990,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Connaitre et s'entraîner à utiliser des techniques de l'expression orale
- Favoriser la compréhension et capter l'attention

Le programme

1. Principes fondamentaux : les niveaux de communication et les canaux sensoriels
2. Prendre possession de l'espace physique
3. Langage positif et communication non violente
4. Les états mentaux : présupposés et biais de pensée
5. Les questions, les objections

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Découvrir sa façon d'apprendre et le meilleur moyen d'en tirer parti
- Un mélange de théorie et de pratique

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra,
contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Jeudi 14 sept 2023

Jeudi 05 oct 2023

Jeudi 16 nov 2023

Jeudi 07 déc 2023

12h00-13h00

Durée

1h

Lieu

Paris ou à distance

Prix

150,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Apprendre à ralentir
- Mieux gérer les contraintes inhérentes au quotidien

Le programme

1. Variation autour de la relaxation – méditation – centration
2. Variation autour des asanas, postures de yoga simples et accessibles à tous
3. Variation autour du pranayama, techniques de respiration
4. Variation autour du yoga nidra pour un lâcher prise immédiat

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Crée un espace de sécurité en vous
- Vous invite à un relâchement total

Sessions 2023

- A distance :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Judi 14 sept 2023

Judi 05 oct 2023

Judi 16 nov 2023

Judi 07 déc 2023

13h00-14h00

Durée

1h

Lieu

Paris ou à distance

Prix

150,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Se recentrer sur l'essentiel et lâcher-prise pour arriver à se relaxer
- Renforcer son mental et sa vitalité et gagner en sérénité

Le programme

1. Variation autour de techniques basées sur la respiration : complète, carrée, en pleine conscience, cohérence cardiaque, pranayama
2. Variation autour de techniques corporelles : relaxation progressive de Jacobson, yoga sur chaise, méditation de pleine conscience
3. Variation autour de techniques de relaxation de l'esprit : training autogène de Schultz, visualisations mentales, yoga nidra et hypnose

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Crée un espace de sécurité en vous
- Vous invite à un relâchement total

Sessions 2023

- A distance

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Jeudi 07 sept 2023

09h00-12h00

Durée

3h

Lieu

Paris ou à distance

Prix

470,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Prendre conscience et reconnaître le stress
- Apprendre à vivre mieux avec et à mieux gérer le stress

Le programme

1. La fenêtre de tolérance
2. La roue des émotions
3. La tête et le corps
4. La respiration
5. Parlons techniques, testons-en 1 !
6. Votre stratégie antistress durable ?

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Découvrir différents outils et techniques de gestion du stress
- Pratiquer des activités concrètes
- Apprendre à gérer la crise et aussi le long terme

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Jeudi 21 sept 2023

09h00-12h00

Durée

3h

Lieu

Paris ou à distance

Prix

470,00€

Modalités d'accès

Les objectifs de la formation

- Apprendre à utiliser la force de son mental
- Développer sa régulation émotionnelle

Le programme

1. Incarner une posture
2. Accueillir ses émotions
3. Laisser être et lâcher prise
4. Prendre soin de soi au mieux
5. Parlons techniques, testons-en 1 !
6. Votre plan d'action pour une nouvelle façon d'être ?

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Découvrir différents outils et techniques de gestion des émotions
- Pratiquer des activités concrètes
- Prendre conscience de ses ressources

Sessions 2023

- A distance :
- A Paris :

Pour organiser cette formation chez vous en intra, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63

Public concerné

Tout public

Prérequis

Pas de prérequis

Dates

Sur demande

Durée

8 jours 7 nuits

Lieu

Egypte

Prix

À préciser

Modalités d'accès

À préciser

Les objectifs de la formation

- S'enrichir sur le thème du bien-être au travail
- Découvrir le Nil à bord d'une dahabeya
- Partager 8 jours 7 nuits en pension complète

Le programme

1. Séminaires quotidiens « Santé et bien-être au travail » : Gestion du stress, Gestion du temps, Développer et s'appuyer sur les soft skills, « Bien communiquer », Motiver
2. Ateliers quotidiens « Relaxation et pleine conscience au travail »
3. Haltes et visites quotidiennes : Louxor, Esna, île d'El Hegz, Edfou, temple d'Horus, île de Bisaw, Gebel Silsileh, Kom Ombo, Assouan, temples de Philae et Abou Simbel, Thèbes

L'évaluation des compétences

- Questionnaire à remplir en fin de session

Les points forts

- Un voilier privé pour notre groupe (max 10)
- Au fil de l'eau, une alternance de séminaires et d'ateliers pratiques

Sessions 2023

- Sur demande

Pour organiser ce voyage sur un autre thème, contactez l'un de nos conseillers au 01 72 46 05 63