



Modalité pédagogique

PRÉSENTIEL

CLASSE VIRTUELLE

Référence —

FOPSSDIS



Objectif

Former des personnes à l'apprentissage de techniques de bien-être pour maintenir son énergie et éviter l'épuisement.

— EN RÉSUMÉ

La formation «Formateur en bien-être au Travail» permettra aux stagiaires de transmettre des méthodes et outils simples, rapides et concrets, pour faire face au stress et à la fatigue physique, mentale et émotionnelle, dans un contexte professionnel et personnel. Ces méthodes et habitudes, facilement accessibles par tous, peuvent être intégrées dans le quotidien de chacun. Former des professionnels au bien-être au travail est une formation incontournable pour les formateurs souhaitant accompagner les entreprises à développer le bien-être au travail et contribuer à la performance globale de l'entreprise.

— COMPÉTENCES VISÉES

- Appréhender des méthodes pour bien commencer la journée en énergie.
- Expérimenter les bienfaits de la relaxation.
- Adapter les rythmes et optimiser les récupérations.
- Initier aux bienfaits de la cohérence cardiaque.
- Proposer des techniques pour terminer la journée en apaisement.
- Approfondir les bienfaits de la méditation.
- Construire et animer une formation en bien-être au travail

— PÉDAGOGIE > 70% pratique, 30% théorique

- Recueil des attentes pré-formation.
- Accès au contenu digital de la formation illimité durant la formation.
- Accompagnement en groupe et individualisé à distance durant toute la formation et accès au forum de discussion en ligne.
- Pédagogie active et participative : mises en situation, expérimentations pratiques, jeux de rôles et applications concrètes.

— LIVRABLES

Trame vierge de déroulé pédagogique, liste des objectifs pédagogiques et des compétences clés à acquérir dans la formation, fiche programme de la formation. Support de cours.

Le programme

1 Appréhender des méthodes pour bien commencer la journée en énergie.

A Découvrir l'art du réveil physique, mental et émotionnel

- Le réveil lumineux ou sonore.
- L'oxygénation : maximiser sa sérénité.
- Les étirements fondamentaux.
- L'hydratation.

B Rendre ses déplacements professionnels apaisants

- La puissance de l'intention.
- L'identification des « irritants ».
- Le soin de l'organisation.

2 Expérimenter les bienfaits de la relaxation (module sensoriel)

- Expérimenter en autonomie la relaxation profonde.
- Proposer la détente du corps pour calmer l'esprit.
- Optimiser la concentration par la pleine conscience.

3 Adapter les rythmes et optimiser les

récupérations.

- Analyser l'importance de faire de vraies pauses ressourçantes.
- Proposer de ressourcer le corps.
- Proposer de ressourcer l'esprit.
- Gérer le stress par la compréhension des mécanismes du stress.
- Déterminer le profil de stresséur.
- Accompagner la gestion du stress par le mental et par le physique.

4 Initier aux bienfaits de la cohérence cardiaque (module sensoriel)

- Mettre en cohérence les rythmes, les cadences et la chronobiologie.
- Utiliser des techniques de pleine conscience pour favoriser l'épanouissement.

5 Proposer des techniques pour terminer la journée en apaisement.

- Encourager la prise de hauteur face au travail, sans désinvestissement.
- Identifier les limites de l'implication et de l'investissement sans se nuire à soi-même.

- Découvrir des méthodes pour équilibrer la vie pro et la vie perso.
- Générer la concentration sur la vie personnelle.
- Établir des synthèses de fin de journée.

6 Approfondir les bienfaits de la méditation (module sensoriel)

- Essayer la méditation guidée.
- S'inscrire dans une meilleure conscience de soi.

7 Construire et animer une formation en bien-être au travail

- Construire des supports et outils de formation percutants.
- Mobiliser un savoir-faire et savoir-être appropriés à la thématique.
- S'exercer à la Coconstruction de supports pertinents.
- S'entraîner à animer sa formation avec bienveillance et dynamisme.
- Adapter sa pédagogie à son public.
- Animer une formation de manière expérientielle et ludique.

PRÉREQUIS

Avoir une expérience de formateur ou avoir suivi ou suivre en parallèle le module : « Acquérir les bases en pédagogie ». Matériel : ordinateur / webcam / connexion internet.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

Module 1 : Visioconférence (1h)
Module 2 : E-learning (2h)
Module 3 : Visioconférence d'approfondissement et préparation à la phase présentielle (1h)
Module 4 : Présentiel (2j)

ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires

INTERVENANTS

Formateurs consultants spécialisés en prévention des RPS et QVCT, formateur de formateur et coach en relation/communication et en management relationnel et situationnel.

ÉVALUATION

Évaluation formative tout au long de la formation pour valider les compétences. Attestation de fin de formation. Une enquête de satisfaction à chaud et à froid est également réalisée dans le cadre du suivi qualité.

TARIF INTER : 1 140 €

[CALENDRIER DES DATES INTER](#)