

# ATELIERS plan de prévention santé

Dans le cadre de votre plan de prévention santé et bien-être au travail nous pouvons vous proposer des séances de 3h30 sur les thématiques suivantes :

## Stress

Réintégrer le stress et le rôle des émotions dans leurs vocations positives et vitales pour mieux vous adapter aux aléas de la vie professionnelle comme personnelle.

## Sommeil

Recontacter les bonnes habitudes de vie qui favorisent un sommeil récupérateur et palier à la dette du sommeil par des exercices de récupération simples et courts dans la journée.

## Mémoire et concentration

Différencier les 5 types de mémoire et leurs fonctions. Muscler sa mémoire, libérer de l'espace et favoriser l'accès à la concentration optimum par la relaxation et la limitation de la charge mentale.

## Burn-out

Repérer les signaux avant-coureur de l'épuisement professionnel, visiter les trois facteurs déclencheurs du burn-out et mettre en place son plan d'actions de soutien personnel.

## Communication

Etre sensibilisé aux clés de lecture de la communication verbale et non verbale, et passer sa communication personnelle à travers les cinq tamis de la sagesse Toltèque : parler impeccablement, ne pas faire de tout une affaire personnelle, ne pas faire de suppositions, faire de son mieux, douter et apprendre à écouter.

## Tarifs

- POUR UN GROUPE DE 6 MINIMUM : 510 € l'atelier
- POUR UN PARTICULIER :
  - à titre personnel : 125 € l'atelier

## Finalités

La pression et les imprévus du quotidien professionnel peuvent être source de stress et moteurs d'émotions «parasites». Cela peut influencer la démotivation, la perte de confiance et engendrer le mal-être au travail et perturber la dynamique d'équipe. La prévention des risques psychosociaux est donc primordiale et il est important de développer des compétences mobilisables pour mieux gérer ces situations difficiles.

## Public visé

Salariés qui se sentent concernés par ces thématiques.

## Pré-requis

Aucun

## Durée de la formation

3h30 par atelier

## Dates

**À définir en fonction de vos besoins.**

## Lieu de la formation

**En intra dans votre structure**

Contact : 02 41 30 50 55 / 06 70 52 73 19  
formation@centresocial-chemille.asso.fr

## Nombre de bénéficiaires

6 à 10 participants

## Intervenante

Valérie Malard, sophrologue, spécialisée en communications appliquées, maître REIKI