

# ATELIERS PLAN DE PRÉVENTION SANTÉ



À votre convenance



À votre convenance



En intra-entreprise



3h30

## PUBLICS VISÉS

Salarié-es se sentant concerné-es par ces thématiques.

## PRÉ-REQUIS

Aucun.

## NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 10 personnes.

## COÛT

Intra-entreprise : 350€

## DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines.

La pression et les imprévus du quotidien professionnel peuvent être source de stress et moteurs d'émotions ou attitudes « 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.

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

## MIEUX VIVRE AVEC SON STRESS

Réintégrer le stress et le rôle des émotions dans leurs vocations positives et vitales pour une adaptation adéquate aux situations de la vie professionnelle comme personnelle.

- Histoire et notions physiologiques sur cette fonction vitale qu'est le stress,
- Rencontre des 3 attitudes comportementales possibles face au stress,
- Jouer avec mon capital stress pour aller correctement jusqu'au bout de ma journée de travail.
- Rôle du sommeil dans la régulation de mes fonctions de stress.
- Conseils et exercice de sophrologie « spécial stress »

## COMMUNIQUER AVEC LES ACCORDS TOLTÈQUES

Ni juge, ni victime : Voilà l'invitation de cette sagesse Toltèque et de ses 5 accords qui permet de revisiter sa communication et ses attitudes : avoir la parole impeccable, ne pas faire de tout une affaire personnelle, ne jamais faire de supposition, faire toujours de son mieux, être sceptique et douter positivement.

Voilà les 5 tamis à travers lesquels nous ferons passer nos pensées, nos paroles et nos actes.

- Rencontre et intégration des 5 Accords Toltèques,
- Devenir un-e chevalier-e Toltèque et annuler les poisons (Paroles ou attitudes) par leurs antidotes.

## MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Schéma de la communication, les profils de comportement, sensibilisation à l'Ennéagramme, Sagesse Toltèque, gestion des émotions, jeu de cartes Méthode participative, mise en situation, jeux de rôle, débats.



## VALÉRIE MALARD

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