



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les origines du stress et ses états sur la personne.
- Connaître son schéma corporel pour être capable d'apporter une réponse appropriée à une situation de stress en mobilisant des techniques pour gérer cet état émotionnel
- Déterminer les mécanismes de l'estime de soi pour activer les leviers pour reprendre confiance en soi et affirmer sa place dans l'entreprise



PROGRAMME

SÉANCE 1

- Identifier les attentes du participant par rapport au niveau de stress qui est le sien
- Opérer une reconnexion à soi en pratiquant la respiration abdominale

SÉANCE 3

- Se concentrer sur soi, tout en étant présent, pour ne pas absorber toute la tension
- Pratiquer un recentrage sur soi par des exercices corporels

SÉANCE 5

- Développer la confiance en soi
- Pratiquer un recentrage sur soi par des exercices corporels

SÉANCE 7

Reprise des différents exercices pour renforcer les acquis

SÉANCE 2

- Expérimenter une manière de gérer rapidement une montée de stress en pratiquant des exercices de sophrologie
- Pratiquer un recentrage sur soi par des exercices corporels

SÉANCE 4

- Inventorier des ancrages sécurés pour faire face à des situations anxiogènes
- Pratiquer un recentrage sur soi par des exercices corporels

SÉANCE 6

- Renforcer la confiance en soi
- Pratiquer un recentrage sur soi par des exercices corporels

Public

Chefs de service, DRH, managers concernés par l'arrêt longue maladie d'un collaborateur

Format

1 parcours d'1 journée découpée en 6 modules de formation individuelles d'1h00 et d'1 séquence de groupe d'1h00

Durée

3 mois

Pré-requis

Aucun

Intervenante

Christel NEUMAGER
Référénte pédagogique.
Sophrologue.
Animatrice d'ateliers de groupe de parole et de sophrologie



MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Exercices pratiques donnés entre chaque séance
- Carnet d'évolution de parcours



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Bilan oral
- Questionnaire d'évaluation de la formation
- Mise en situation professionnelle



Vous souhaitez prévenir et accompagner vos salariés touchés par un épuisement professionnel ?



Réso'Forces vous accompagne pour développer une culture de prévention et accompagner le burn-out.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le burn-out, son histoire, sa définition, ses impacts
- Cerner les enjeux en termes de santé au travail
- Prévenir le burn-out
- Réaccueillir un collaborateur suite à un arrêt de travail pour burn-out



PROGRAMME

✓ L'histoire du burn-out

Sa définition, son concept et son lien avec le travail

✓ Comprendre son processus : combinaison entre les facteurs individuels et ceux liés au travail

- Éléments sur les personnes à risques
- Les facteurs liés au travail - Modèle de Gollack et modèle de l'équilibre

✓ La prévention

- Repérer les signes avant-coureurs
- Savoir protéger un collaborateur
- Réaccueillir un collaborateur suite à un arrêt de travail



MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques
- Partage de situations, d'expériences
- Exemples



MODALITÉS D'ÉVALUATION

• Le jour même :

- bilan oral
- évaluation par le biais d'un questionnaire d'évaluation de la formation
- évaluation par le biais d'un quizz d'évaluation des compétences

• 1 mois après la formation :

- questionnaire d'évaluation à froid envoyé au stagiaire et à la structure sur les acquis développés à l'issue de la formation

• Remise des attestations de présence et de fin de formation pour chaque participant

Public

Chefs de service, DRH, managers concernés par l'arrêt longue maladie d'un collaborateur

Format

1 jour, formation intra-entreprise présentiel, 6 à 12 participants

Pré-requis

Aucun

Intervenantes

Brigitte CHOLLET

Fondatrice et directrice de Réso'Forces. Coach en évolution professionnelle et formatrice en communication inter-personnelle. Diplômée d'un Master SIRFA, certifiée coach systémique, PNL, Process Communication et CNV

Natacha LOURTIUX

Consultante et psychologue dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé au travail





Vous souhaitez bien accompagner vos salariés touchés par un longue maladie vers un retour au travail sécurisé ?



Réso'Forces vous apporte les outils pour animer des groupes de travail sur le thème de la prévention des risques psychosociaux



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir développer le potentiel créatif de chacun
- Favoriser le travail ensemble
- Acquérir la technique du Word café



PROGRAMME

- ✓ **Expérience de créativité en groupe**
- ✓ **Analyse des leviers pour booster la créativité : source de mieux-être au travail**
- ✓ **Apport méthodologique de l'intelligence collective**
- ✓ **Vivre un World Café selon la thématique :**
"Comment favoriser le travailler ensemble après une longue maladie"



MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Atelier expérientiel par l'utilisation d'outils ludiques
- Techniques de l'Intelligence Collective



MODALITÉS D'ÉVALUATION

- **Le jour même :**
 - bilan oral
 - évaluation par le biais d'un questionnaire d'évaluation de la formation
 - évaluation par le biais d'un quizz d'évaluation des compétences
- **1 mois après la formation :**
 - questionnaire d'évaluation à froid envoyé au stagiaire et à la structure sur les acquis développés à l'issue de la formation
- **Remise des attestations de présence et de fin de formation pour chaque participant**

Public

Dirigeants, DRH, RRH, managers

Format

1 jour, formation intra-entreprise présentiel, 6 à 12 participants

Pré-requis

Aucun

Intervenantes

Brigitte CHOLLET

Fondatrice et directrice de Réso'Forces. Coach en évolution professionnelle et formatrice en communication inter-personnelle. Diplômée d'un Master SIRFA, certifiée coach systémique, PNL, Process Communication et CNV

Nadine HERBELIN

Consultante en entreprise et médiatrice d'atelier expression





Vous souhaitez permettre à chacun des acteurs de l'entreprise d'améliorer la Qualité de Vie au Travail ?



Réso'Forces vous apprend à gérer votre stress et à renforcer l'estime de soi pour vous sentir mieux dans votre travail.



OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Savoir gérer son stress de façon autonome et trouver sa nouvelle place au sein de l'équipe.



PROGRAMME

SÉANCE 1

✓ Gérer son stress de façon autonome face à l'absence d'un salarié en arrêt longue maladie

- Identifier les conséquences du stress sur la santé
- Observer les comportements automatiques, adoptés face au stress
- Mettre en place de nouveaux outils pour lâcher prise et prendre de la hauteur

SÉANCE 2

✓ Renforcer l'estime de soi

- Analyser comment l'estime de soi peut avoir un impact sur les décisions à prendre suite à l'absence du salarié.
- Savoir gérer ses émotions pour mieux sécuriser soi-même, son équipe et le salarié malade
- Renforcer l'estime de soi par la communication verbale et non verbale



MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports théoriques, de séquences de mises en situation, et d'exercices pratiques, pour permettre aux stagiaires d'appréhender pleinement l'accompagnement d'un salarié en arrêt longue maladie, suite à un cancer ou à un épuisement professionnel.



MODALITÉS D'ÉVALUATION

• Le jour même :

- bilan oral
- évaluation par le biais d'un questionnaire d'évaluation de la formation
- évaluation par le biais d'un quizz d'évaluation des compétences

• 1 mois après la formation :

- questionnaire d'évaluation à froid envoyé au stagiaire et à la structure sur les acquis développés à l'issue de la formation

• Remise des attestations de présence et de fin de formation pour chaque participant

Public

Chefs de service, DRH, managers concernés par l'arrêt longue maladie d'un collaborateur

Format

1 formation sur 2 journées

Pré-requis

Aucun

Intervenantes

Christel NEUMAGER

Référente pédagogique.
Sophrologue.
Animatrice d'ateliers de groupe de parole et de sophrologie

