

Prévention des risques psychosociaux au travail – parcours bien-être

Mieux comprendre votre stress et apprendre à le gérer. En deux journées, nous vous proposons d'acquérir les bases à partir desquelles vous pourrez améliorer votre quotidien et diminuer le risque de burnout.

Quelques explications, pour comprendre le stress et ses mécanismes et pour donner du sens aux changements ou innovations que vous choisirez peut-être de faire dans votre gestion du quotidien.

Quelques d'expérimentations, dans un climat convivial et bienveillant, pour prendre le temps de tester quelques pratiques et parmi celles-ci découvrir ce qui vous convient.

Cette expérience est un condensé du parcours proposé au sein des entreprises et organisations.

Objectifs

- Comprendre ce qu'est le stress physiologiquement et psychologiquement
- Saisir le lien entre nutrition et stress et entre sommeil et stress
- Expérimenter différents outils de prévention et de gestion du stress

Contenu

JOUR 1 Matin (Valérie Lebrun)

- Comprendre le stress et ses mécanismes
- Qu'est-ce que le burnout ?
- Identifier ses ressources et objectiver ses contraintes

JOUR 1 Après-midi (Françoise Denis)



- Adapter ses habitudes de vie : nutrition & sommeil
- Expérimenter la méditation de pleine conscience

JOUR 2 Matin Aline Shurgers (Aline Shurgers)

- BrainGym au bureau
- Danses collectives
- Rythme et petites percussions

JOUR 2 Après-midi Alexandra Borg (Alexandra Borg)

- Prendre
- BrainGym au bureau
- Danses collectives
- Rythme et petites percussions

JOUR 2 Après-midi Alexandra Borg (Alexandra Borg)

- Prendre soi
- BrainGym au bureau
- Danses collectives
- Rythme et petites percussions



JOUR 2 Après-midi (Alexandra BoAlexandra Borg)

- Prendre soin de
- BrainGym au bureau
- Danses collectives
- Rythme et petites percussions

JOUR 2 Après-midi 2 Après-midi près-midi (AlexAlexandi (AlexAlexandrAlexandra B (Alexandra BoAlexandra Borg))

- Prendre soin de soi en se reconnectant à ses besoins fondamentaux
- Gérer son énergie sur son lieu de travail

Méthodologie

Apports conceptuels, travail autoréflexif, partages d'expérience, expérimentation.

Public

Tout travailleur qui souhaite diversifier ses ressources face au stress.

