

Parcours bien-être : cycle de découvertes pour réduire le stress et augmenter le bien-être de vos collègues

Vous cherchez à offrir à vos collaborateurs (et vous-même) une formation qui constituerait une ressource personnelle supplémentaire face au stress engendré par les contraintes professionnelles ?

LE CFIP se propose de venir organiser au sein de votre organisation un cycle de découvertes au cours duquel les participants pourront expérimenter différents outils pour réduire leur stress et augmenter leur bien-être. Ce rendez-vous régulier sera en outre l'occasion de créer un moment de convivialité au sein de votre organisation.

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.

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

C'est la recette toute simple du parcours que le CFIP vous propose d'organiser au sein de votre entreprise.

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 gestion du stress

Contenu

Exemple de contenu – à adapter selon les besoins

Par souci de qualité et de cohérence, une analyse détaillée de votre demande et de votre contexte sera toujours réalisée par le formateur pressenti pour intervenir au sein de votre organisation.

Introduction au parcours 1/2 - 1/2 Jour

- Comprendre le stress et ses mécanismes



- Comprendre le burnout
- Identifier ses ressources et objectiver ses contraintes

Introduction au parcours 2/2 - ½ Jour

- Adapter ses habitudes de vie :
- stress et sommeil
- stress et nutrition

Expérimentation des outils (par ½ Jour – à la carte) :

- Méditation de pleine conscience
- Prendre soin de soi et gérer son énergie - Yoga
- Autohypnose et cohérence cardiaque
- Chant et Yoga du rire
- Sophrologie
- BrainGym, rythme ou danse collective
- Autre (à discuter)

Clôture du parcours - ½ Jour

Méthodologie

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

