

La Qualité de Vie au Travail

Formation de 2 jours - Paul Brundtland 07 78 95 20 33

ELEMENTS PRINCIPAUX:

- Priorities et gestion de temps
- Augmentation de la Concentration:
- Communication correct: Contextualisation, compassion
- Gestion des emotions: Entretien emotional, gestion de stress, gestion des pensées parasites ou contre-productifs
- Entretien physique: La Posture assis et debout, Exercises au bureau ou a la maison
- Augmentation des emotions positives: La plein conscience, list quotidien des 5 choses qui vont plutôt bien ou amélioré.

DESCRIPTION:

Notre rythme de vie et obligations professionnelles modernes nous exposent à un stress intense qui, lorsque prolongé, peut atteindre l'individu physiquement comme psychologiquement, et conduire à ce que l'on appelle le Burn Out.

OBJECTIFS:

Cette formation a pour objectif de aider les professionnels de réduire leur stress ponctuel, leur sensibiliser a propos du bon fonctionnement de leurs corps et esprit, mettre en marche certain techniques lie a une bonne hygiène de vie.

MOYENS MEDAGOGIQUES:

Power Point,
support imprimé distribué aux stagiaires,
Vidéos,
Travaux pratiques,
jeux de rôle.

FORMATEUR:

Paul Brundtland
3 rue de l'Aiguillerie
34000 Montpellier
06 16 19 62 72

info@paulbrundtland.com

www.paulbrundtland.com

La Qualité de Vie au Travail

PROGRAMME DETAILLE JOUR 1:

9h30-13h: Introduction générale et théorie: physiologie du stress et du burnout, et des émotions.

Eléments pour mieux vivre la vie professionnel: organisation, environnement extérieur et « intérieur »
Eléments de théorie sur physiologie et psychologie
Mindfulness (Plaine Conscience): En marchant
Exercices doux: routine du soir (routine calme) - yoga doux

13h-14h: Pause Déjeuner

14h-16h30: Techniques anti-burnout (psycho-corporelles) : Relaxation profonde; libérer les émotions négatives, optimiser les émotions positives

Réduction du seuil de stress ponctuel et global:

Technique de respiration: Anuloma Viloma

Le rire: exemple et physiologie du rire
Routine de yoga dynamique 25 minutes
Relaxation éclair

16h30-17h30: Révision de la journée, questions et échange.

PROGRAMME DETAILLE JOUR 2:

9h30-13h: Introduction générale

Routine dynamique de yoga du matin
Relaxation guidée sur production de sons
Respiration Niveau 2: Anuloma viloma avec Kumbhaka.

Techniques de bien être au quotidien: Théorie (neurophysiologie du stress et des connexions sociales, et de la compassion).

Nutrition, organisation (repas/stress), jeu, connexion avec la nature/environnement (toxiques)/ensoleillement, sommeil, vie sociale, activité physique, gratitude.

13h-14h: Pause Déjeuner

La Qualité de Vie au Travail

14h-16h30: Méditation Niveau 2: méditation ouverte; méditation « amour bienveillant »; Tonglen.

Techniques anti-burnout (psycho-corporelles), entraînement et mise en pratique des techniques: jeux en équipes, compassion.

Guidance pour mettre en place ses objectifs, travail en binôme.

Routine calme de yoga du soir 16h30-17h30: Révision de la journée, questions et échange.