



OBJECTIF

Repérer les enjeux dans la problématique du stress au travail afin de faire émerger, à travers l'émulation collective, des solutions concrètes à mettre en place pour éviter l'épuisement professionnel.

DESCRIPTIF DE L'INTERVENTION

La première journée consiste à aborder les fondamentaux de la prévention des risques psychosociaux, en les confrontant aux perceptions individuelles tout en permettant d'identifier les problématiques vécues par chacun.

La seconde journée consiste à propulser les participants vers une démarche constructive. Le groupe devra produire des solutions simples et concrètes, répondant aux problématiques abordées lors de la première journée. Les stagiaires seront encouragés à mettre en place ce type d'actions pour améliorer les conditions de travail au sein de leur structure.

Ces deux jours sont ponctués d'exercices de relaxation, de yoga du rire et de jeux que chacun pourra ensuite adopter dans sa vie quotidienne en fonction de ses besoins et sensibilités.

DETAILS

Durée : 14h00

Public : Equipes dirigeantes, salariés, indépendants, professionnels de la santé, enseignants...

Nombre de personnes : de 8 à 16 maximum

Besoin en matériel : Un espace insonorisé d'environ 40m² / un vidéo projecteur et un écran / un paperboard / une chaise par participant / 4 tables / des bouteilles d'eau, de l'électricité

Support : Deux livrets numériques vous seront remis à l'issue des deux jours :

* L'un reprend l'ensemble des techniques de relaxation abordées lors de la formation

* L'autre reprend les éléments théoriques

Tarif : 4000€ HT

Bon à savoir

Faites d'une obligation une opportunité : organisez votre séminaire à Noirmoutier et contribuez ainsi à l'OETH. (Obligation d'Emploi de Travailleurs Handicapés)

Formation en inter-entreprise avec Beelink : pour une prise en charge par votre OPCA dans le cadre de la formation professionnelle continue, notre partenaire Beelink prend le relai.

Julie FIGUREAU

07.83.28.09.56

julie@rireetprevenir.fr

Clotilde BOUCHER

06.45.02.26.29

clotilde@rireetprevenir.fr

www.rireetprevenir.fr