

**Pratiques psychocorporelles  
pour une meilleure qualité de vie au travail**

**PUBLIC**

Tout professionnel du secteur  
sanitaire et social

**PREREQUIS**

Aucun

**NOMBRE DE PARTICIPANTS**

12 personnes maximum

**DUREE**

1 jour soit 7 heures

**INTERVENANTE**

Formatrice en communication,  
médiatrice et créatrice  
d'animations interactives

**MODALITES PRATIQUES**

- . Formation en présentiel
- . Intra et inter établissement
- . Prochaine session  
13 mars 2023  
A Arzacq (64)
- . Devis sur simple demande
- . Accessibilité handicapé :  
Nous consulter
- . Inscription par mail / téléphone

**VALIDATION**

Attestation de formation

**DISPOSITIF DE L'ACTION**

*En amont* : Prévisite, recueil des  
besoins des participants

*Au cours de formation* :

Evaluation lors des mises en  
situation, des études de cas et  
réflexions de groupe

*En fin de formation* :

Evaluation des acquis par post-  
test et évaluation de la  
satisfaction des participants

*A 3-6 mois* : Evaluation à distance

**OBJECTIFS**

Le stagiaire sera capable de ...

- Utiliser des techniques variées, praticables au quotidien et adaptées aux métiers du sanitaire et social pour une meilleure qualité de vie au travail
- Faire face aux émotions
- Connaitre ses points d'ancrages
- Repérer ses limites
- Réguler son stress

**PROGRAMME**

- Initiation à différentes techniques de méditation : méditations assises et debout, respiration
- Expérimentation de différentes techniques et outils
- Gestion du stress et des émotions
- Repérage des mécanismes et automatismes corps / esprit
- Identification des points d'ancrage

**MODALITES PEDAGOGIQUES**

- Alternance de temps d'apports informatifs, de temps d'échanges interactifs et d'analyse des pratiques
- Des outils pratiques
- Nombreuses mises en situation et jeux de rôle
- L'adaptation au rythme et à la singularité du participant
- Remise d'un livret pédagogique

La durée et le contenu de cette formation sont personnalisables en fonction de vos besoins