



ECLOSION

FORMATION-ACTION POUR PREVENIR SA SANTE PHYSIQUE ET MENTALE AU TRAVAIL ET IMPACTER LA QUALITE DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

**FORMATION-ACTION EN PRÉSENTIEL (21H00)
SOIT 3 JOURNÉES DE 7H00**

Dates : à déterminer



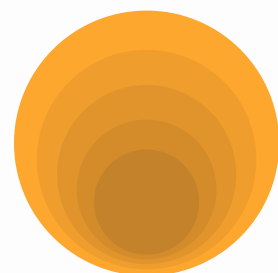
"La planète ne nous appartient pas, c'est nous qui lui appartenons. Nous passons, elle demeure."

Nous faisons actuellement face à des défis majeurs et des déséquilibres à la fois au niveau social, environnemental et économique. Les organisations, le travail et la société vivent aujourd'hui - plus que jamais - ces déséquilibres et cette incertitude. »

Boris Cyrulnik, psychiatre et écrivain, attire notre attention sur deux grands problèmes de notre société : l'accélération excessive et la solitude. L'accélération excessive réduit notre champ de conscience et durcit le corps et le cœur.

Les questions essentielles qui se posent pour nous en tant qu'êtres humains sont : Comment bien vivre ensemble ? Comment s'éveiller à une nouvelle relation au travail ? Comment réactiver les ressources intérieures de contribution, de coopération et d'altruisme ? Comment impacter les relations interpersonnelles au travail ? Quelle est la place du corps dans le travail ? In fine, comment respecter et s'inspirer des cycles et du rythme de la nature dans les organisations ?

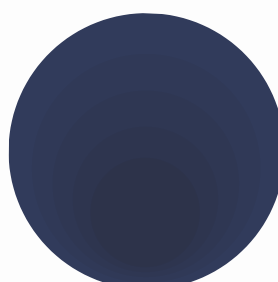
PROGRAMME



01 CULTIVER L'ATTENTION

- Muscler l'attention et la concentration
- Nourrir des réflexes aidants au quotidien
- Identifier ce qui peut favoriser un équilibre dynamique

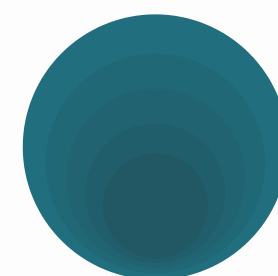
« Se connecter à Soi, c'est se connecter aux autres et au vivant. Et vice versa. »



02 PRENDRE SOIN DES RELATIONS

- Mieux réguler les émotions et le stress
- Cultiver l'écoute attentive pour aller vers un dialogue conscient
- Pratiquer une communication consciente et NonViolente

« Prendre soin de Soi, c'est prendre soin des autres et du vivant. Et vice versa. »



03 AGIR POUR SOI, LES AUTRES ET LE VIVANT

- Cultiver l'ouverture et la bienveillance comme stratégie de réussite
- Répondre de façon globale à des problématiques individuelles et/ou collectives
- Engager une démarche continue Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT) et aller vers une Responsabilité Territoriale des Entreprises (RTE).

« Agir pour Soi, c'est agir pour les autres et le vivant. Et vice versa. »

OBJECTIFS

- Entraîner l'attention et la concentration.
- Cultiver l'écouter et une communication en conscience.
- Mieux réguler les émotions.
- Engager une posture attentive, consciente et apprenante.

POUR QUI

Managers & collaborateurs/agents

PRÉ-REQUIS

Sur le volontariat.

Les formations ne se substituent pas aux actions de prévention obligatoires dont la santé et sécurité. Elles s'inscrivent bien dans un plan global de l'entreprise.



MOYENS PEDAGOGIQUES

La formation-action propose d'expérimenter entre les sessions et en situation de travail pour transformer ses pratiques. Elle est basée sur des pratiques de démarches Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), d'intelligence collective, d'équipe apprenante, sur la méditation de pleine conscience, le yoga, la communication consciente et non violente, les outils du coaching et ponctuée par des apports en sciences cognitives et neurosciences.

- Livret envoyé aux stagiaires
- Exposé théorique (support Powerpoint et paperboards)
- Exercices de mise en situation et d'écoute
- Extraits vidéo



Méthodes d'évaluation

Echanges
Auto-évaluation des compétences "savoir-être"
Questionnements
Certificat de réalisation de formation

Délais d'accès

Inscription à la formation au plus tard
3 jours avant le début de la formation

Accessibilité

Nos formations peuvent être accessibles
aux personnes en situation de handicap
dont les personnes à mobilité réduite.
Nous consulter pour nous adapter.



ACCOMPAGNEMENT AVEC ÉLODIE CAILLAUD

Coorelations, c'est l'organisme de formation et d'accompagnement en Santé, Qualité de vie et Conditions de Travail pour bien vivre et bien faire son travail, source de bien-être au quotidien.

Elodie, accompagnatrice en relations humaines spécialisée en conditions de travail, méditation, yoga et communication NonViolente, guide les leaders et les collectifs à cultiver l'attention, la présence et l'écoute du corps et des émotions, à la fois pour décider avec plus de justesse et pour une meilleure conscience de Soi, des autres et du vivant.

« Se connecter à Soi, c'est se connecter aux autres et au vivant. Et vice versa. »

POINT +



Apports en neurosciences validés par
Pierre-Marie Lledo (Directeur Neurosciences et Directeur de
Recherche au CNRS)

POSITIONNEMENT SOFT SKILLS

Auto-positionnement des compétences Savoir-Être (Soft-Skills)

TARIFS

INTER : 1050 euros

INTRA : sur demande

Formation-action en présentiel (21h)

3 journées de 7h00





Elodie Caillaud
www.coorelations.com
06 89 12 95 04