

# Écologie de soi, bien-être et efficacité au travail

## Description

Le capital humain, non financier et immatériel, est la richesse primordiale du collectif qu'est une entreprise. Les entreprises qui ont fait le choix de mettre l'homme au cœur de leur stratégie constatent que cela constitue un puissant levier d'engagement des salariés. Dans un contexte marqué par la pandémie Covid 19 et autres désordres, par la transformation du travail liée à l'ère numérique, la prise en compte de la problématique de l'écologie de soi et du bien-être au travail est source de performances économiques et sociales.

## Objectifs

- Comprendre les enjeux de l'écologie de soi et de la prévention santé
- Mobiliser ses propres ressources pour améliorer ses performances professionnelles dans la durée
- Dynamiser son énergie vitale
- Oser « lâcher prise » pour préserver sa motivation et renforcer sa créativité
- Savoir gérer sa fatigue et ses « coups de barre »
- Apprivoiser son stress et ses émotions pour s'affirmer avec sérénité
- Comprendre et contrôler son anxiété pour retrouver calme et confiance
- Acquérir des techniques simples pour retrouver une énergie physique et morale
- Développer un état d'esprit positif pour avancer apaisé.

## Public concerné

Tout public

## Le plus de la formation

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse des arts martiaux, de la PNL et de la méditation. Alternance théorie et pratique.

### Durée

1 à 3 jours

### Lieux

**Présentiel** : Occitanie

**À Distance** : International

Les dates d'entrées en formation sont ouvertes tout au long de l'année

**Délais d'accès** : 2 semaines

### Groupe

De 1 à 20 personnes

### Modalités d'accès

Entretien préalable

Visio/présentiel

### Tarif & Financement

Inter : à partir de 350 €

Prix par stagiaire pour 1 jour

### Indicateurs de résultats

Taux de satisfaction à chaud

Taux de satisfaction à froid

### Contact

**Jean-Luc LAMBERT**

Président Associé Rhéflex

Référent handicap

jl.lambert.rhexflex@gmail.com

06 27 64 08 50

04 67 07 07 59

**RHéflex**

113 rue Raymond Recouly

34070 Montpellier

**N° déclarant d'activité :**

91340720434

**SIRET** : 450289996000140

**Date de mise-à-jour :**

20 / 12 / 2022

## Programme

- Les enjeux de l'écologie de soi et du bien-être au travail
- Sensibilisation à la sagesse des arts martiaux et à la Médecine
- La compréhension des douleurs et des tensions selon la théorie des cinq éléments
- Gérer ses émotions et son mental
- Nutrition et sommeil
- Récupérer de sa journée de travail

## Méthodes pédagogiques

Alternance entre théorie et pratique Échanges et interactions à partir du vécu des participants.

## Évaluation des acquis

QCM, tour de table, observations

## Satisfaction

- Questionnaire individuel à chaud
- Enquête de satisfaction à 6 mois

## Informations

### **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Bureaux rez-de-chaussée - Fiche de compensation PSH à l'entrée de la formation  
Réfèrent handicap : Jean Luc Lambert ( voir coordonnées de contact)

## Prérequis

Pas de prérequis

