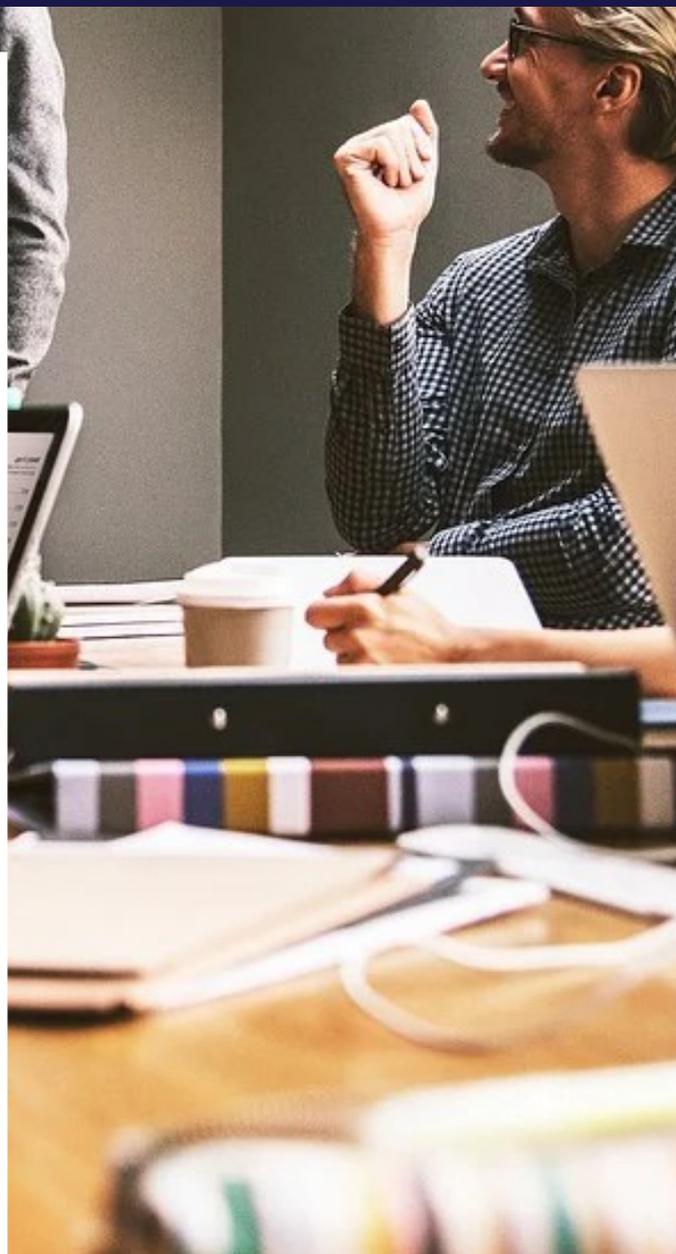


FORMATION ATELIER PRATIQUE **FEET & WELL**

Public cible : Tout travailleur
Durée : 2 jours
Lieu : En présentiel
Nombre de participants : 10 à 20 pers.
Tarif : Devis sur demande



www.ipeso.be



FICHE DESCRIPTIVE

DUREE

2 journée répartie en 4 modules (=4 demi-journées)

En option : 4 heures d'évaluation du plan d'action (3h en présentiel et 1h de rapport)

PUBLIC

Cette formation s'adresse aux directions, à la ligne hiérarchique, ressources humaines et collaborateurs

NOMBRE

Pour vous assurer une transmission d'acquisitions, une qualité de formation et atteindre ensemble vos objectifs, nous limitons le nombre de participants à 20 personnes appartenant à une même entreprise

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Aborder le work life balance
- Atteindre un équilibre entre performance et bien-être
- Comprendre les merveilleux mécanismes du sommeil (pourquoi dormons-nous?)
- (Re)trouver l'énergie pour la qualité de vie au travail
- Expérimenter les différents conseils et outils qui permettent de (re)trouver son sommeil de manière efficace et durable
- Prise de conscience qu'un déséquilibre a un impact sur les capacités et compétences (mental, physique, émotionnel et social)
- Découvrir, comprendre et pratiquer les différentes méthodes (SATED, EPEE, tableau de bord,...) permettant la gestion de son hygiène de vie et la prévention du stress
- Aborder les équilibres systémiques au travail

PROGRAMME

- La politique du bien-être en entreprise
- Les notions fondamentales des risques bio-psycho-sociaux
- La gestion dynamique de la gestion des risques a priori et a posteriori
- Simplexification de la physiologie du sommeil (les facilitateurs et les perturbateurs)
- La sieste (théorie et pratique)
- Les clés pour favoriser un environnement sain au travail
- Identification des comportements boostants et limitants en relation au temps
- Mise en place d'un plan d'action pour amener au changement durable

FORMATEURS

Najat Bouzalma : formatrice et coach en santé du sommeil, formatrice, hygiéniste du sommeil

M. Kaisin : Préventeur, conseiller en prévention, formateur d'adultes

G. Oversacq : Investigateur en performance du sommeil et formateur de la méthode SATED

SPECIAL COVID-19 : Pour la sécurité de tous, toutes les mesures de sécurité sont appliquées

Prévention et sommeil : un équilibre parfait pour une qualité de vie au travail

Par N. Bouzalma, M. Kaisin et G. Oversacc

MOTS CLÉS

- Prévention
- Équilibre
- Santé du sommeil
- Engagement
- Fatigue chronique
- Qualité de vie au travail
- Créativité
- Savoir-agir
- Work life balance

IPESO propose une formation sur la prévention et l'équilibre au travail. Son expertise et la qualité de ses formations qu'elle a pu développer, au cours des années, lui ont permis de créer des outils ayant toujours pour tronc commun l'équilibre entre la croissance de votre entreprise et le développement personnel des collaborateurs. Notre équipe vous fera bénéficier d'une réflexion de prévention fiable et efficace qui conjuguent l'engagement et la passion.

La formation "feet & well" est spécialement articulée pour correspondre aux réalités des entreprises. Il s'agit d'un atelier formation avec des profils spécialisés en prévention et en hygiène du sommeil. Au terme de la formation, vos collaborateurs auront réalisé un plan d'actions personnalisé pour atteindre l'équilibre entre d'une part la performance et d'autre part la qualité de vie au travail.

Quand donner du sens apporte l'équilibre et l'énergie au travail

SCÉNARIO PÉDAGOGIQUE

Toutes nos formations favorisent la co-construction pour arriver à un objectif commun. De cette façon, nous facilitons la prise d'initiative responsable et l'échange des pratiques entre les participants. Nous privilégions la transmissions de connaissances par l'action. Ceci dans l'objectif de résultats durables et d'une interaction permanente entre les bénéficiaires et les formateurs.





Ne pas jeter sur la voie publique
Ed. resp. : Najat Bouzalmad
Rue A. De Bast 1
1083 Ganshoren Belgique
Design : COM point com

IPESO
Institut de la Prévention,
de l'Eveil et du Sommeil
1 rue Albert de Bast
1083 Bruxelles
Tél. +32 (0)2 230 07 80

www.IPEso.be

BE 0556 717 345