

Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail par l'activité physique et la posture

V.1 03/09/2025

Durée : 7h00

Tarif :

- Inter : 600€ HT
- Intra : Sur devis

Objectifs :

- Identifier les sources principales de stress en milieu professionnel et leurs impacts sur la santé.
- Utiliser des techniques simples de respiration et de relaxation pour mieux gérer leur stress au quotidien.
- Adopter une posture de travail adaptée pour prévenir les tensions physiques et mentales.
- Mettre en place des micro-exercices et routines d'activité physique adaptées à leur environnement de travail.
- Développer des stratégies personnelles pour améliorer leur qualité de vie au travail.

Public : Salariés, managers, indépendants, toute personne souhaitant mieux gérer son stress et adopter des habitudes de posture et de mouvement favorisant le bien-être au travail.

Prérequis : Aucun prérequis.

Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail par l'activité physique et la posture

V.1 03/09/2025

Moyens pédagogiques :

- Visioconférence sur Zoom
- Livret de formation
- Supports pédagogiques

Méthodes et démarches :

- Méthode affirmative expositive ou démonstrative ou active
- Démarche inductive ou déductive
- Pratique
-

Modalités :

- Distanciel en visioconférence
- Analyse des besoins en amont de la formation afin de s'assurer de la cohérence de la formation avec les besoins clients
- Questionnaire de positionnement en amont de la formation afin de connaître le niveau de compétences de l'apprenant
- Recueil des impressions, régulation en fonction de l'évolution pédagogique
- Évaluation à chaud en fin de formation, débriefing sur l'écart éventuel, formalisation d'une régulation sur les points soulevés.

Moyens d'encadrement de la formation :

Just Coaching s'engage à adapter chaque formation aux besoins réels du stagiaire. L'animation est basée sur une pédagogie active, avec des exercices pratiques et personnalisés qui permettent l'ancrage en temps réel. Cette animation s'appuie sur une alternance d'exposés théoriques et pratiques. Les supports de cours seront délivrés à chaque participant.

**Prévenir le stress et améliorer la qualité
de vie au travail par l'activité physique
et la posture**
V.1 03/09/2025

Lieu de formation : En distanciel via Zoom ou en présentiel sur site

Modalités et délais d'accès : Inscription par mail ou par téléphone au 07.84.11.75.81 ou formations@justcoaching.fr. L'accès à la formation demande un délai de 10 jours minimum.

Financement : Cette formation est éligible aux financements des OPCO.

Accessibilité : Pour toute demande d'aménagement et/ou de compensation, merci de contacter notre référent handicap Lauric MICHELAND par mail :
lauric.m@justcoaching.fr

Contact : Lauric MICHELAND - Responsable formation - 07.84.11.75.81 -
lauric.m@justcoaching.fr

Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail par l'activité physique et la posture

V.1 03/09/2025

09h00 - 12h30 : Comprendre le stress & premières techniques de régulation

Compétences visées

- Identifier les principales sources de stress au travail et leurs impacts sur la santé.
- Mettre en œuvre des techniques simples de respiration/relaxation pour mieux gérer son stress au quotidien.

Contenus (séquencés)

- 09h00–09h15 — Accueil, émargement en ligne, objectifs de la journée.
- 09h15–10h15 — Module « Comprendre le stress » : mécanismes, stress professionnels, effets physiologiques/cognitifs.
- 10h15–10h30 — Pause active guidée (respiration/relâchement).
- 10h30–11h30 — Module « Techniques de gestion du stress » : respirations, micro-pauses, mini-relaxations (mise en pratique).
- 11h30–12h25 — Ateliers d'auto-diagnostic & entraînements guidés (exercices courts)
- 12h25–12h30 — Recueil des impressions & régulation pédagogique.

Modalités pédagogiques

- Distanciel via Zoom ; alternance d'exposés, démonstrations et pratique ; supports & livret fournis ; matériel : ordinateur/tablette/smartphone connecté. Méthodes active, expositive/démonstrative ; démarche inductive/déductive.

Modalités d'évaluation

- Formative continue : questions flash, observation des exercices, feedback immédiat ; régulation en cours de séance.

Prévenir le stress et améliorer la qualité de vie au travail par l'activité physique et la posture

V.1 03/09/2025

13h30 - 17h00 : Postures, ergonomie & micro-exercices — Plan d'action QVT

Compétences visées

- Adopter une posture de travail adaptée et prévenir les tensions.
- Mettre en place des micro-exercices/routines d'activité physique au poste de travail et formaliser un plan personnel QVT.

Contenus (séquencés)

- 13h30–13h40 — Réactivation des acquis du matin.
- 13h40–14h40 — Module « Postures & ergonomie au travail » : réglages, positions de référence, hygiène posturale.
- 14h40–15h40 — Module « Activité physique au travail » : micro-exercices ciblés (dos, nuque, épaules, hanches), protocoles 2–10 minutes.
- 15h40–15h55 — Pause.
- 15h55–16h30 — Ateliers : construction de deux routines personnalisées (rapide et complète) selon contraintes de poste.
- 16h30–16h50 — Élaboration du plan personnel de QVT (engagements, indicateurs, facteurs facilitateurs).
- 16h50–17h00 — Bilan & suites : quiz de validation des acquis (sommatif), évaluation « à chaud », présentation de l'évaluation « à froid » (J+90). Remise de l'attestation.

Modalités pédagogiques

- Distanciel via Zoom ; Ateliers pratiques guidés (corrections individuelles), démonstrations d'exercices, co-construction des routines et du plan QVT ; supports fournis.

Modalités d'évaluation

- Formative : exercices pratiques et mises en situation tout au long de l'après-midi.
- Sommative : quiz final de validation des acquis + bilan à chaud en clôture ; évaluation à froid 3 mois après la formation.