

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 / personne
- 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 :

Tout salarié amené à subir du stress lié à l'exercice de ses fonctions.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

- Livret de formation.
- Démonstrations et exercices pratiques.

Méthodes et démarches :

- Méthodes expositive, démonstrative, active ; démarches inductive et déductive.
- Alternance apports / mise en pratique / analyse de situations / co-construction.

Modalités :

- En présentiel sur site.
- Analyse des besoins et questionnaire de positionnement en amont.
- Régulation pédagogique continue selon les retours des participants.
- Évaluation à chaud en fin de formation.

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

V.1 03/09/2025

Moyens d'encadrement de la formation :

Animation interactive axée sur la pratique : expérimentations, feedbacks individualisés, remise de supports et d'outils opérationnels.

Lieu de formation :

Présentiel sur site du client.

Modalités et délais d'accès :

Inscription par mail ou par téléphone au 07.45.89.75.51 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 - Directeur de l'organisme de 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, évaluer et pratiquer les fondamentaux

Compétences visées

- Identifier les sources de stress en milieu professionnel et leurs impacts sur la santé.
- Comprendre le lien entre stress, posture et tensions physiques.
- Utiliser des techniques simples de respiration et de relaxation pour mieux gérer le stress.

Programme de la formation

- 09h00 / 09h10 - Accueil et émargement.
- 09h10 / 09h25 - Attentes & positionnement flash.
- 09h25 / 09h45 - Comprendre le stress : bases physiologiques et biomécaniques.
- 09h45 / 10h15 - Enjeux & facteurs de risque : stress professionnel.
- 10h15 / 10h25 - Pause.
- 10h25 / 12h00 - Respiration, relaxation et posture : techniques fondamentales.
- 12h00 / 12h25 - Étirements / échauffements : routine express corps & esprit.
- 12h25 / 12h30 - Synthèse & régulation pédagogique.

13h30 - 17h00 : Agir sur son quotidien et bâtir son plan d'actions

Compétences visées

- Intégrer des micro-exercices et routines d'activité physique au travail.
- Adapter ses pratiques à son environnement professionnel.
- Développer des stratégies personnelles pour améliorer sa qualité de vie au travail.

Programme de la formation

- 13h30 / 13h40 - Réactivation & échauffement dynamique.
- 13h40 / 14h10 - Analyse de situations professionnelles.
- 14h10 / 14h40 - Atelier en binômes : quelles actions pour réduire mon stress au travail ?
- 14h40 / 14h50 - Pause.
- 14h50 / 15h20 - Micro-exercices et aménagements favorables à la QVT.
- 15h20 / 15h50 - Cas métiers.
- 15h50 / 16h20 - Audit express des pratiques individuelles.
- 16h20 / 16h40 - Plan d'actions individuel.
- 16h40 / 16h50 - Quiz & engagement « premier pas ».
- 16h50 / 17h00 - Évaluation à chaud & clôture.