

Ecologie personnelle, le bien-être et l'efficacité au travail

Mots clés associés : écologie de soi, bien-être, efficacité au travail

Contexte

La formation est une étape importante pour votre entreprise ou votre établissement de santé. C'est un moment où il y a une coordination d'informations entre vous et l'ensemble de vos salariés.

Pour qu'une entreprise puisse atteindre sa meilleure performance économique dans la durée, il lui faut miser sur deux axes de formation :

- Le premier concerne les compétences que doivent acquérir les salariés, soit parce que le monde change, que des nouvelles technologies apparaissent, soit parce que l'entreprise travaille dans des secteurs très particuliers.
- Le second concerne le facteur humain, l'absentéisme au travail ralentit considérablement l'entreprise et son fonctionnement. Le mot santé est mis en avant dans deux directions : le côté corporel et le côté psychique.

Dans une société de surinformation, Akordense vous propose, dans une série « Bien-être Every Where », une formation innovante, un concentré d'apports pratico-pratiques pour le bien-être corporel et psychique de vos salariés se conjuguant avec la performance de votre entreprise.

Cette formation reprend des thématiques liant la conscience de son hygiène de vie avec sa santé permettant ainsi de vivre au sommet de sa forme :

« Être l'auteur de son équilibre de vie professionnelle et personnelle : relation et clef psychologique et corporelle face aux événements changeants et journaliers, relaxation psychique et corporelle, alimentation des cinq saisons, sommeil et coup de barre, synchronisation de son environnement du moment et les facteurs de préservation de sa santé »

Préambule :

La prise en compte de l'écologie personnelle et de celle de l'entreprise n'est pas un phénomène de mode, elle répond au besoin de faire face à une performance économique de l'entreprise et celui de pousser l'humain dans ses limites.

Lorsque l'humain atteint ses limites, cela touche sa santé et directement l'entreprise par l'absence de ce maillon indispensable à sa performance.

La solution réside dans la capacité qu'à un chef d'entreprise à amener de l'épanouissement à tous les niveaux : celui de l'économie et celle de ses salariés.

Lors de la formation, le salarié et le chef d'entreprise prendront conscience de cette écologie d'ensemble, de leur relation intime avec l'univers de son entreprise et celle de leur propre vie, de connaître les limites et de trouver les clefs.

L'enjeu est la valorisation des salariés comme principale ressource de l'entreprise.

Aujourd'hui, les DRH font de l'écologie personnelle, du bien-être et de la santé un enjeu majeur pour mieux relever les défis liés à l'univers industriel santé et concurrentiels dans lequel évoluent les groupes et permettre à leurs salariés d'évoluer dans le meilleur potentiel alliant performance et santé.

Définitions

Écologie de soi : La notion d'écologie renvoie habituellement à la nature qui nous entoure, à la protection de l'environnement, au développement durable...

L'écologie est aussi une invitation à mieux habiter son corps, à faire confiance à son ressenti, à reconnaître son interdépendance entre soi et son environnement, à cultiver son savoir-être, à admettre son appartenance au monde et à y participer en « conscience », à ne pas gaspiller ses ressources pour être bien soi et en harmonie avec les autres, à apprendre à se synchroniser et se désynchroniser des différents univers qui nous entourent (famille ou vie personnelle et travail) en passant obligatoirement par un retour sur soi.

L'écologie de soi est prendre conscience de nos états internes perturbés, faire redescendre la pression, revenir à soi, calme et posé, ouvert aux autres et à la vie.

Bien-être : Un état de satisfaction du corps et de l'esprit qui procure un sentiment agréable.

Les dysfonctionnements que connaît notre société, la perte de « sens », le manque ou le changement incessant de repères, le toujours « plus », malmènent notre équilibre physique et psycho-émotif et génèrent divers maux tels que l'anxiété, les colères rentrées, l'accumulation ou l'empilement d'événements mal vécus ou mal interprétés amenant parfois vers une malnutrition (mauvais équilibre alimentaire), des troubles du sommeil et des absences prolongées ou le manque d'attention au travail.

Efficience au travail : L'efficience au travail est de rester calme, posé, centré afin d'être ici et maintenant avec attention.

Cadre de référence à partir duquel la formation a été bâtie

Cette formation originale et pragmatique s'inspire de courant moderne et traditionnel.

Dans les courants modernes, vous trouverez des outils couramment utilisés de nos jours comme la sophrologie (ramener calme et confiance), la programmation neurolinguistique (fonction de synchronisation/désynchronisation de nos différents univers travail/perso et des niveaux logiques du cerveau) et certaines pratiques d'hypnose (mise à distance des ressentis négatifs et ancrage des ressentis positifs).

Dans les courants traditionnels, vous trouverez des outils qui proviennent de l'observation de l'être humain sur des milliers d'années des traditions chinoises : tel que le Qi Gong (travail sur la relaxation par des mouvements du corps), l'alimentation (régulatrice des fonctions vitales du corps), les points de digitopression (régulation des fonctions vitales psychiques et corporelles).

La tradition chinoise s'est, depuis la nuit des temps, intéressée aux liens qui unissent l'homme dans son ensemble : l'interaction qu'il produisait dans l'univers et l'interaction que produisait l'univers sur lui. L'objet est de potentialiser cette vitalité, la sienne, et celle de l'univers dans lequel il évolue.

Cette formation abordera des thématiques qui nous concernent tous au sein des différents axes de préventions. Ce sont notamment l'hygiène de vie à travers l'alimentation comme vecteur de vitalité, la qualité du sommeil (tout travail bien fait commence par une bonne nuit du sommeil) et la relaxation à travers le travail du corps regroupé sous le titre « être acteur de son équilibre de vie professionnelle et personnelle ».

Être acteur de son équilibre de vie professionnelle et personnelle est un sujet d'actualité qui concerne le bien-être au travail. En effet, de par les différents événements vécus par les entreprises, la préoccupation psychologique nommée « Risque Psycho Socio » prend un caractère d'urgence et doit faire l'objet d'information et de formation auprès du personnel à l'heure actuelle.

Créateur de formations

Les entreprises, le monde de plus en plus digitalisé, les timings de plus en plus restreints, le travail nocturne, le travail multitâche font que l'être finit par perdre sa personnalité, son identité propre, le plaisir à travers ses différentes contraintes de la vie.

Etre acteur de sa vie ou de son équilibre :

- c'est avant tout agir plutôt que subir, agir sur son ressenti avant de se laisser envahir par des émotions négatives,
- c'est être en capacité de se mettre en ordre de mission ici et maintenant,
- c'est faire un retour sur soi au bon moment,
- c'est faire les bons gestes au quotidien qui nous maintiendrons sur le bon chemin de la vitalité «en pleine forme».

Pragmatique, cette formation reste sur des solutions concrètes mais place votre personnel comme acteur principal de son équilibre et de sa symbiose avec l'environnement.

Les formations mises en place ces dernières années sur le bien-être au travail, ont montré une baisse importante des événements graves et une baisse d'absentéisme liée au burn-out dans les entreprises et établissements de santé.

Cette formation est actuellement au plan de formation dans une des grandes entreprises de télécommunications française.

Objectifs pédagogiques de la formation

■ ■ ■ ■ ■ Amener le stagiaire à être acteur dans son équilibre de vie professionnelle et personnelle

Objectifs :

- Découvrir et développer les ressources internes en utilisant la philosophie orientale qui relie le corps, l'esprit et l'émotion.
- Comprendre l'interaction et l'interdépendance entre l'environnement, le sommeil, la nutrition et la relaxation.

Les + de la formation :

■ Formation pragmatique, basée sur le principe d'observation pour répondre aux exigences et aux besoins de chacun :

- Abord de point de digitopression favorisant la régulation des états internes du moment
- Mouvements favorisant la relaxation corporelle et psychique
- Mise à distance des émotions : lorsque l'on est dans l'affect on n'est plus objectif
- Alimentation adapté au biorythme de notre corps suivant la journée et la nuit
- Techniques pour retrouver un bon sommeil et éviter les « coups de barre » survenant dans la journée

■ L'originalité de la formation repose sur ces outils qui sont avant tout pragmatiques et efficaces.

Prérequis de la formation :

Avoir la Volonté d'accepter de sortir de certaines habitudes de vie et d'éducation sociétale afin d'observer son changement positif pour soi et l'environnement.

Les méthodes pédagogiques

À la fois expositives et interactives.

- Accompagnement personnalisé
- Approche en groupe et en individuel
- 70% de pratique et 30% de théorie.

Programme et durée de la formation

Cette formation se déroule sur 2 jours :

1^{er} jour Matinée	Se connaître et connaître la formation Pourquoi l'utilisation de différents outils notamment ceux issus de notre univers et ceux issus des traditions chinoises ? En quoi peuvent-ils nous amener un mieux-être? Prise de conscience pour se retrouver soi et prendre du recul face aux événements Intérêt de la synchronisation avec l'environnement Comprendre le fonctionnement de son potentiel interne afin de mobiliser ses propres ressources pour améliorer ses performances professionnelles Développer un état d'esprit positif pour avancer apaisé
1^{er} jour Après-midi	Adapter le bon comportement dans la vie professionnelle et personnelle en se synchronisant au bon niveau Acquérir des techniques simples pour retrouver une vitalité physique et psychique Adapter les bons réflexes à l'énergie du moment.
2^{ème} jour Matinée	Mise en situation des exercices appris la première journée Activer son tonus par le « Do-In » Cultiver sa vitalité à travers l'alimentation Apprendre à harmoniser son alimentation au cours de la journée Influence des saisons sur l'organisme Les aliments «régulateurs» de notre corps en fonction des saisons
2^{ème} jour Après-midi	Savoir gérer son sommeil et ses coups de barre : - L'horloge circadienne sur 24h - Le sommeil - Les coups de barre Etre l'acteur de son équilibre de vie professionnelle et personnelle

A propos de la formation

Lieu de formation : en intra, cette formation peut s'organiser

Durée de la formation : 2 jours

Tarif de la formation : 1600 euro HT par jour soit 3200 euro HT au total

Tarif des documents : 30 euro HT par stagiaire

Nombres de stagiaire maximum : 10 personnes

Public : tout salarié

Responsables pédagogiques (ou intervenants)

Yves Le Gourières

Masseur Kinésithérapeute, Ostéopathe et Acupuncteur.

Il exerce en libéral ses activités. Il est également formateur sur ces différents domaines et directeur d'un centre de formation intervenant dans les établissements de santé et d'entreprise.

Jean Luc Lambert

Titulaire d'un DEA d'histoire contemporaine traitant la question de la souffrance au travail.

Il travaille comme manager dans le secteur privé et public. Il est consultant/formateur dans le domaine du bien-être, du management et des relations humaines. Il est expert en arts martiaux (Qi Gong). La force de son expérience repose sur la posture au travail.

Créateur de formations

Corinne Durand

Infirmière, **commercial**. Elle exerce en libéral dans le domaine du coaching grâce à son expérience acquise dans ses nombreuses formations : **information** posturale ostéopathique, shiatsu, tuina, méditation pleine conscience, hypno-coaching, programmation neuro linguistique, hypnose et douleur, hypnose Ericksonnienne, coaching de changement et thérapie brève.

Nicolas Frémaux

Il exerce en libéral son activité d'Acupuncteur et enseigne le Qi Gong depuis de nombreuses années. Il suit des formations en hypnose et en réflexologie.

Daniel Raynaud

Commercial dans la société « HAVAS », formateur aux nouvelles technologies de l'entreprise. Co-créateur associé de Paris taïchi (centre de pratique et de formation pluridisciplinaire arts martiaux chinois, qi gong, MTC) : 20 ans de pratique du Taïchi Chuan et Qi Gong, 11 ans d'enseignement du Taïchi, Champion de France 1999, double champion de France 2000, vice-champion d'Europe toutes catégories en 2000.