

Dynamisez vos compétences !

Catalogue 2026 - QVCT

ISTEA CONSEIL



Quelques mots

de nos 2 fondatrices



"ISTEA CONSEIL, un organisme de formation créé au travers des valeurs que je partage avec mon associée Stéphanie : collaboration, bienveillance et professionnalisme. J'ai la volonté de répondre aux attentes de nos clients, stagiaires et partenaires, en mettant en œuvre mon savoir-faire et mon expérience en tant que Responsable Qualité et Financement. La formation est une activité de partage qui nous fait grandir chaque jour d'avantage. Alors, ensemble, dynamisons nos compétences pour l'épanouissement professionnel des collaborateurs et la performance des entreprises."

Isabelle Baratier



"Passionnée de pédagogie et de mon métier de formateur, je me challenge au quotidien à trouver la meilleure formule pour nos apprenants et nos clients : formation/accompagnement, e-learning/AFEST, Présentiel/distanciel, et pourquoi pas des pédagogies innovantes : adaptive, gamification, réalité virtuelle... En tant que responsable pédagogique et handicap d'ISTEA CONSEIL, j'adapte l'ensemble des méthodes et supports à la plupart des situations pour que chacun puisse accéder à la formation dont il a besoin sur son chemin."

Stéphanie Michelot

La team Istéa



Isabelle BARATIER

Co-fondatrice, Référente Financière & Administrative



Stéphanie MICHELOT

Co-fondatrice, Référente Handicap & Inclusion, Référente pédagogique



Isabelle OUVRARD

Responsable Pédagogique Ekistéa



Matéa BARBIN

Assistante de gestion



Clément BOUILLOT

Assistant Marketing & Communication



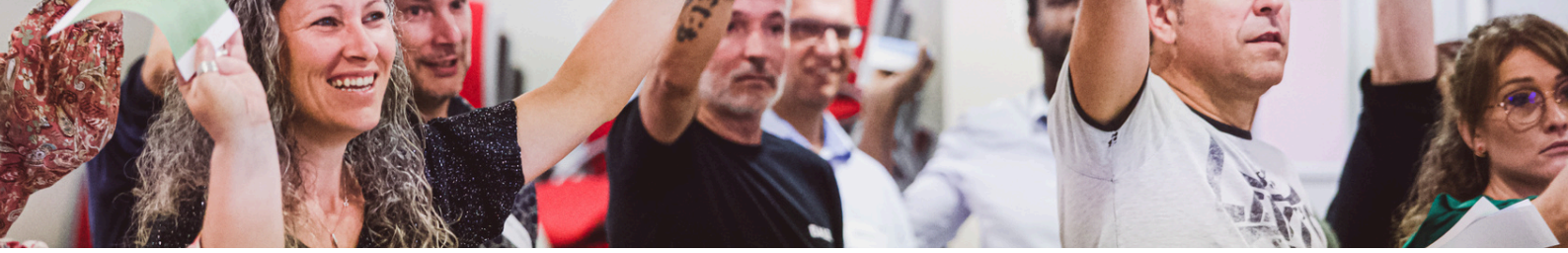
Margot AVIET

Assistant Commercial



Romy PICARD

Assistante Marketing & Communication



L'histoire d'Istéa

Création d'Istéa Conseil — **2019**

Recrutement d'un collectif de formateurs indépendants — **JUIN 2020**

Certification **Qualiopi** pour les actions de formation & les actions de formations par apprentissage — **DÉCEMBRE 2020**

Istéa Conseil compte plus de 70 formateurs dans son collectif — **2021**

Création d'Ekistéa et du CFA — **2022**

Certification **Qualiopi** pour les actions de validation des acquis de l'expérience (VAE) — **DÉCEMBRE 2024**

Création d'Istea Commerce Académie — **2025**

Promesses & Engagements

Vous accompagner dans la montée en compétences de vos collaborateurs.

Allier les meilleurs compétences afin de vous proposer des formations riches & innovantes grâce à notre collectif de "talents".

En quelques chiffres...

Stagiaires

96 % Taux de satisfaction

97 % Taux de recommandation

Commanditaires & financeurs

100 % Taux de satisfaction

100 % Taux de recommandation

100 % Taux de reconduction

Indicateurs de l'année 2025

Notre engagement qualité

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes:

ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE FORMATION PAR APPRENTISSAGE
ACTIONS DE VALIDATION DES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

Vous permet:

- **D'attester de la qualité du processus mis en œuvre par les prestataires d'actions concourant au développement des compétences ;**
- **De bénéficier d'un accompagnement à l'étude de votre financement.**

QVCT *



*Qualité de Vie et des Conditions de Travail

Sommaire

QVCT (Qualité de Vie et de conditions de Travail)

- 1 - Être acteur de son parcours professionnel
- 2 - Cultiver des relations positives au travail
- 3 - Développer son efficacité personnelle
- 4 - Développer son efficacité opérationnelle
- 5 - Développer son intelligence émotionnelle
- 6 - Gérer son stress
- 7 - Bilan de potentiels
- 8 - Gagner en légitimité et en impact en développant sa confiance en soi
- 9 - Gagner en bien-être et qualité de vie au travail
- 10 - Cheminer vers un meilleur équilibre : (re)trouver sens et motivation
- 11 - Se mettre au vert : la nature au service de la qualité de vie au travail
- 12 - Améliorer sa santé pour une meilleure performance en entreprise

Organisation : sur site client ou à distance

Nous contacter pour une proposition de date.

Pour faciliter l'accueil des personnes en situation de handicap, merci de nous contacter un mois avant la date souhaitée afin d'étudier la meilleure adaptation des méthodes, dans la mesure du possible.

Les experts

QVCT



Isabelle ROUVROY-SIXOU



Renaud BOUDRY



Marie GEROUT

Titre et qualité des formateurs

Nos formateurs intervenants possèdent une expérience professionnelle et/ou un titre de formateur professionnel d'adultes.

1 Etre acteur de son parcours professionnel

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Améliorer son image en entreprise
- Renforcer ses compétences relationnelles
- Identifier les leviers de réussite de son parcours professionnel

+ Pédagogie active et ludique
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Outils pratiques et directement applicables

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de mieux se connaître et de prendre conscience de leurs aptitudes relationnelles pour développer des relations positives et efficaces au sein de l'entreprise. Ainsi, ils pourront identifier les leviers pour réaliser un parcours professionnel efficient et générateur de bien-être.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur oeuvrant en équipe

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

1.Mieux se connaître pour mieux évoluer dans l'entreprise

- Identifier ses comportements relationnels,
- Acquérir de l'assurance dans la communication,
- Améliorer son bien-être par des relations positives.

2. Identifier ses leviers de réussite

- Déterminer ses motivations,
- Adopter un état d'esprit en phase avec les impératifs métier et entreprise,
- Identifier ses atouts et ses progrès.

2

Cultiver des relations positives au travail

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier et mettre en œuvre les éléments essentiels permettant d'améliorer ses relations avec les clients et ses collègues
- Identifier les bases des relations positives dans un contexte professionnel
- Apprendre à développer des relations efficaces
- Optimiser ses relations dans un esprit commerçant

+ Pédagogie active et ludique
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Boite à outils pragmatiques et mobilisables directement

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de mettre en évidence les éléments contribuant à améliorer leurs relations avec les clients et les collègues.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur travaillant en équipe ou en relation avec le public

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

- Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

- **1. Les 4 piliers d'une relation professionnelle efficace :**
  - Ambiance, reconnaissance,
  - Environnement et parcours professionnel.

- **2. Les valeurs de l'entreprise comme prérequis à une relation de travail positive**

- **3. Les clés d'une relation client positive :**
  - Eviter les à priori pour garantir un face à face client optimal,
  - Valoriser les relations positives avec les clients,
  - Gérer les situations difficiles,
  - S'appuyer sur les points communs avec ses interlocuteurs pour enrichir l'accueil client

3

Développer son efficacité personnelle

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Gérer son temps en fonction des priorités
- Adapter les outils de la gestion du temps en fonction de soi pour une efficacité redoublée et durable
- Exceller dans ses relations professionnelles pour travailler avec les autres de manière efficace et fluide
- Augmenter sa capacité à lever ses freins et à utiliser ses ressources en sommeil

+

+ Boite à outils directement applicables
+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Capsule e.learning en adaptive learning complémentaire

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de développer leur efficacité professionnelle en tenant compte de leurs propres besoins

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

1. Maitriser l'art de l'organisation efficace :

- Passer du temps subi au temps choisi (matrice des priorités)
- Entretenir des relations efficaces et productives
- Identifier les gains potentiels (Quick Wins) et utiliser les meilleurs leviers d'organisation du temps en fonction de sa situation.

2.Trouver de nouvelles ressources pour surmonter les obstacles

- Dépasser ses freins et les obstacles liés à l'environnement,
- Proposer des fonctionnements à ses collègues en respectant ses propres besoins pour optimiser son temps,
- Répondre à une demande urgente avec discernement, accueillir et négocier une demande impromptue,
- Oser dire non avec diplomatie.

3. Développer sa flexibilité et améliorer son efficacité :

- S'approprier des outils puissants pour gérer son temps au quotidien (activités prometteuses, gestion des imprévus, surcharge d'activité),
- S'entrainer à développer ses talents peu exploités pour développer son potentiel
- Equilibrer son énergie et développer sa stratégie personnelle.

4

Développer son efficacité opérationnelle



Pascale LE GALL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Développer son efficacité opérationnelle en tenant compte du contexte
- Mener à bien sa mission au sein de l'équipe

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Boite à outils directement applicables
+ Capsule e.learning complémentaire en adaptive

Formation en

Présentiel

Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de développer leur efficacité opérationnelle au sein d'une équipe.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
2 jours (14 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

- Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)
- Améliorer la confiance en soi et rester motivé
- S'inscrire dans une stratégie d'objectifs
- Développer ses relations professionnelles et une communication efficace
- S'organiser de manière efficiente
- Développer ses connaissances
- Gérer son stress et sa fatigue sur le long terme

Développer son intelligence émotionnelle

5



Thaïs LANFRAY

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre les fondements de l'intelligence émotionnelle et son importance dans le contexte professionnel
- Développer la conscience de soi et apprendre à identifier et gérer ses émotions de manière proactive
- Développer sa conscience des autres et renforcer l'empathie
- Utiliser l'intelligence émotionnelle pour améliorer sa communication, cultiver ses relations et stimuler la collaboration

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Formateur.ice expert.e
+ Possibilité d'accompagnement

Formation en

Présentiel

Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie participative et ludique permettra à vos collaborateurs d'améliorer leurs performances en comprenant et renforçant les divers aspects de l'Intelligence Emotionnelle

Modalités
de formation

Public

Tout collaborateur souhaitant améliorer ses performances

Tarif

Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée

2 jours (14 heures)

Pré-requis

Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.
Nous vous recommandons de suivre parallèlement la formation gestion des conflits

Programme

Accueil, inclusion, mesure de niveau et recueil des attentes des stagiaires, formation, déclusion

1. Introduction à l'intelligence émotionnelle

- Définir l'intelligence émotionnelle et ses composantes clés
- Comprendre les avantages de développer son IE au travail
- Identifier ses forces et axes d'amélioration en matière d'IE

2. La conscience de soi

- Comprendre l'importance de la conscience de soi dans son développement personnel et professionnel
- Présentation des concepts clés de la fenêtre de Johari
- Application à soi-même et exploration de sa conscience de soi

3. La gestion des émotions

- Apprendre des techniques pour reconnaître et gérer ses émotions de manière proactive
- Trouver des stratégies d'adaptation face aux difficultés
- Développer la capacité à reconnaître et comprendre les émotions des autres

4. La conscience des autres et gestion des relations

- Pratiquer l'écoute active pour améliorer la communication émotionnelle
- Utiliser l'empathie pour renforcer les relations interpersonnelles
- Explorer des outils pour développer ses relations positivement

5. Application de l'intelligence émotionnelle à son contexte

- Développer des stratégies pour utiliser l'IE dans la prise de décision, la gestion du changement et la résolution de problèmes
- Partage des meilleures pratiques et des apprentissages réalisés
- Élaborer un plan d'action pour continuer à développer son intelligence émotionnelle après la formation

Chacun des points traités fera l'objet d'exercices d'application et d'exercices avec debriefing

6 Gérer son stress



Gwennaëlle ROUL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Comprendre ses émotions et celles des autres
- Utiliser les techniques de gestion du stress
- Appliquer une méthode de relaxation pour mieux récupérer

+ Pédagogie active
+ Ressources individualisées pour faire face au stress
+ Possibilité d'accompagnement
+ Mémo téléchargeable

Formation en

Présentiel

Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs en situation de stress dans leurs postes de comprendre et de développer leurs ressources pour y faire face

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

1. Comprendre le mécanisme et le rôle des émotions
- Comprendre les émotions, leurs mécanismes et leurs besoins,
- Savoir comprendre ses émotions et celles des autres qui sont des messagers.

2. Quels sont les mécanismes du stress ?
- Le stress aigu ou chronique,
- Mes sonnettes d'alarme, conséquences sur les plans corporel, mental, émotionnel et comportemental.

3. Quel(le) stressé(e) suis-je ?
- Autodiagnostic : mon niveau de stress,
- Réflexion individuelle : après quoi je cours ?

4. Comment me détendre ?
- Le respect des rythmes biologiques,
- Les différentes ressources pour mieux me détendre (sophrologie, accords toltèques, sport, art, yoga...),
- Relaxation minute et ses bienfaits dans la journée de travail.

5. Savoir m'exprimer avec assertivité
- Autodiagnostic : mon niveau d'assertivité,
- Exprimer un propos avec assertivité : la CNV,
- Mise en situation : les relations sources de stress.

7

Bilan de potentiels



Pascale LE GALL

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Valider l'attribution d'un poste, d'une nouvelle mission, en adéquation avec les potentiels forts du collaborateur (ou futur collaborateur)
- Reposant sur des valeurs humanistes, basée sur des principes des sciences cognitives et utilisée avec succès depuis plus de trente ans, la démarche Potentialis® est particulièrement innovante ; elle se distingue des autres méthodes classiques (tests psychotechniques, bilan de compétences...)

+

+ Pédagogie active
+ Evaluation intégrée
+ Possibilité d'accompagnement
+ Méthode du bilan de potentiels

Formation en

Présentiel

Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs d'évaluer les potentiels d'un collaborateur ou futur collaborateur sur un poste ou une nouvelle mission.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur ou futur collaborateur

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis

Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

Des activités, proposées au fil de la journée, permettent d'évaluer 4 grandes familles de potentiels :

- Les potentiels sensoriels
- Le potentiel de créativité
- Le potentiel de raisonnement logique
- Le potentiel de communication

La démarche Potentialis®, déposée auprès de l'INPI, a été conçue entre 1985 et 1989 par Marie-Renée ROLLET, et validée par une équipe de pédagogues, médecins de la santé de la fondation Mérieux et chercheurs du Collège de France. Elle a été évaluée en 1987 par une équipe de l'Université de Stanford travaillant avec Albert Bandura sur le "sentiment d'efficacité personnelle" puis validée par Albert Bandura en mai 2007 lors de la participation à un atelier de recherche à l'ENFAN de Toulouse

8

Gagner en légitimité et en impact en développant sa confiance en soi

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Mieux comprendre comment se construisent l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi
- Identifier ses forces, ses talents, ses ressources ; actualiser l'image de soi
- Dépasser le syndrome de l'imposteur, gagner en légitimité
- Identifier les leviers d'une communication efficace, s'affirmer avec assertivité
- Composer efficacement avec les différents types de profils de personnalité

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de se sentir plus légitimes, de s'affirmer et de développer la confiance en soi, pour aller de l'avant, oser avec plaisir et authenticité.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur, toute entreprise

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
en présentiel : 2 jours + 1/2 journée ,
en distanciel : 5 modules 1/2 journée : 4 modules initiaux + 1 module d'ancrage.

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz…)

Les ingrédients d'une confiance en soi stable et solide

- Clarifier l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi ; faire son auto-diagnostic
- Actualiser l'image de soi et de ses potentiels en clarifiant ses forces, talents, ressources
- Dépasser le syndrome de l'imposteur, se sentir plus légitime
- Utiliser la technique des petits pas et 3 autres clés de réussite.

Améliorer sa communication

- Apprivoiser ses émotions, prendre du recul
- Sortir des « jeux de communication » toxiques avec l'analyse transactionnelle
- Maîtriser l'écoute active : écouter, questionner, reformuler
- Utiliser la communication bienveillante pour se faire entendre efficacement.

S'affirmer avec assertivité et confiance

- Relier « l'être » au « dire » : synchroniser le verbal et le non verbal
- Identifier ses croyances limitantes, les dépasser
- Faire face aux différentes situations de communication avec calme et efficacité (accepter, négocier, demander de l'aide, refuser)
- Mieux communiquer avec les différents profils de personnalités.

Constituer et enrichir sa « boîte à outils »

- Elaborer SA boîte à outils, poser les premiers jalons,
- Préserver son équilibre, prendre soin de soi.
- Instaurer les rendez-vous avec soi-même.

9

Gagner en bien-être et qualité de vie au travail

Contenu pédagogique

OBJECTIF PEDAGOGIQUE

- Devenir autonome dans la gestion de son bien-être au travail

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de prévenir les risques psycho-sociaux au travail.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur des entreprises ou organismes souhaitant prévenir les risques psycho-sociaux et devenir autonome dans son bien-être au travail.

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

1.Identifier les sources de stress et mécanismes du stress dans son environnement

2. Acquérir les bons comportements pour prévenir les risques psycho-sociaux

- Apprendre à se ressourcer
- Techniques de respiration pour prévenir et agir sur le stress
- Pratique de plusieurs techniques de relaxation
- Apprentissage de gestes simples d'automassage du corps

3. Savoir écouter et s'exprimer

- Techniques de communication non violente et intelligence émotionnelle
- Oser s'exprimer dans une équipe, un groupe

4. Construire sa boîte à outils «Bien-être» personnelle

10

Cheminer vers un meilleur équilibre : (re) trouver sens et motivation

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des clés de compréhension des différentes étapes du changement
- Identifier et actionner les leviers d'une changement réussi
- Co-construire la vision d'avenir avec son équipe, mobiliser les énergies grâce à l'intelligence collective
- Gérer l'incertitude, le stress, anticiper et gérer les conflits
- Prendre du recul, se préserver, gagner en discernement.

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie ludique et participative permettra à vos collaborateurs de réussir le changement en passant du mode « je résiste » / « je subis » au mode « j'agis » en donnant du sens, en fédérant et en entraînant dans l'action.

Modalités *de formation*

Public
Manager (et son équipe en intra), responsable d'équipe, responsable RH, en charge de mener un projet de réorganisation, de fusion.

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
4 jours (28 heures)

Pré-requis
Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

Comprendre les étapes du changement
- Comprendre les étapes du changement d'après le modèle d'E. Kubler Ross
- Identifier les deux faces du changement
- Comprendre et gérer les émotions, favoriser la parole et savoir écouter
- Adopter la « juste posture » face aux équipes et aux collaborateurs.

Identifier les risques inhérents au changement
- Sortir de la spirale du désengagement en rendant acteur du changement
- Anticiper, identifier et déjouer les conflits
- Construire sa stratégie d'alliance
- Danser avec les imprévus, les changements, les erreurs.

Expérimenter les conditions favorables aux changement
- Expérimenter le pouvoir de l'inclusion
- Co-construire une vision d'avenir porteuse de sens
- Elaborer les plans d'actions, créer les groupes de travail, suivre les avancées en favorisant l'intelligence collective
- Créer des rituels de partage, célébrer les avancées et les réussites.

Constituer et enrichir sa « boîte à outils »
- Se ressourcer, prendre soin de son capital santé.
- Elaborer SA boîte à outils
- Poser les premiers jalons
- Prendre rendez-vous avec soi-même

11

“Se mettre au vert” : la nature au service de la qualité de vie au travail

Contenu pédagogique

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Stimuler la créativité et la performance,
- Augmenter la concentration des équipes,
- Chasser le stress et faire germer des relations positives dans l'entreprise

+ Pédagogie active
+ Formation personnalisable
+ Possibilité d'accompagnement
+ Mémo téléchargeable

Formation en



Présentiel



Distanciel

Cette formation construite à partir d’une pédagogie ludique et participative premettra à vos collaborateurs de prévenir les risques psycho-sociaux et le burn-out.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur des entreprises ou organismes souhaitant prévenir les risques psycho-sociaux et adopter une politique de qualité de vie au travail.

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis
Pouvoir se déplacer sur terrain naturel

Programme

- Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

- 1. Comprendre les bienfaits de la nature sur notre corps et sur le stress (prouvés scientifiquement)
- 2. Accueil en milieu naturel et explication de la pratique, ses origines
- 3. Connexion à soi et à l'environnement - éveil des sens
- 4. Apprendre à respirer et à s'oxygéner pour bénéficier des bienfaits de la forêt
- 5. Marches contemplatives
  - 5. Ateliers récréatifs de groupe
- 6. Apprentissage des gestes simples d'automassage du corps
  - 6. Partages
- 7. Cérémonie du thé

12

Améliorer sa santé pour une meilleure performance en entreprise



Sophie CLOUET & Juliette COLLARD

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Évaluer son état de bien-être et d'énergie
- Identifier les principaux obstacles
- Elaborer les solutions adaptées à chacun pour améliorer son énergie et sa concentration

+ Aborde les principaux piliers de la santé
+ Donne des outils simples et pratiques, accessibles à tous
+ Impact positif qui permet de diminuer les arrêts maladie dans les équipes

Formation en

Présentiel | Distanciel

Cette formation construite à partir d'une pédagogie active permettra à vos collaborateurs de découvrir et de mettre en œuvre des outils pour diminuer leur fatigue, augmenter leur concentration et améliorer leur santé. À l'issue, ils seront capables de choisir et d'appliquer les conseils qui leur correspondent pour avoir une meilleure énergie, tout en gagnant en efficacité et sérénité chaque jour.

Modalités
de formation

Public
Tout collaborateur, toute entreprise

Tarif
Devis chiffrés disponibles sur demande, veuillez nous contacter

Durée
1 jour (7 heures)

Pré-requis

Maîtriser le socle des connaissances : lire, écrire, parler français et compter.

Programme

Accueil, prise de contact, mesure de niveau et recueil des attentes des participants (icebreaker, quiz...)

1.Evaluer son état de bien-être et d'énergie

- Connaître les principes d'une santé optimale (physique, psychique et émotionnelle)

2. Identifier les obstacles

- Situation actuelle
- Situation désirée
- Obstacles - Difficultés
- Levier d'actions possibles

3. Élaborer des solutions adaptées

- Tester les outils (respiration, posture, visualisation, ancrage, alimentation, HE, etc..)
- Choisir les méthodes personnalisées
- Planifier les actions à réaliser



SCAN ME

contact@isteaconseil.fr

ISTÉA CONSEIL