

## LE STRESS A BON DOS

### Objectif pédagogique :

- Comprendre comment s'articule notre corps, notre mental, nos émotions et comment le stress influence notre corps.
- Être capable d'être à l'écoute de ses sensations corporelles.
- Être capable de trouver sur son poste de travail et/ou au quotidien des mouvements simples et rapides qui améliorent la mobilité de 2 zones corporelles pré-définies.

### Programme de la formation :

#### 1/2 journée : la base

- Introduction : Présentation de la santé. La place de la méthode Swen-ti dans le circuit de la prévention.
- Comment le stress influence notre corps: douleur chronique et stress chronique.
- Se fixer un objectif : intérêt de focaliser son attention.
- Être à l'écoute : état présent interne.
- Tester son corps: état présent externe.

#### 1/2 journée : 2 zones corporelles pré-définies en auto-soin.

- La méthode Swen-Ti.  
Intérêt de ces techniques.  
Indications et contre-indications.
- De l'auto-soin de 2 zones corporelles.  
Zones fréquemment sollicitées dans l'entreprise.
- Retour d'expérience.  
Mise en place d'une routine simple dans son quotidien.



#### Pré-requis :

Aucun.



#### Effectif :

Entre 1 et 10 personnes.



#### Durée :

7h à moduler  
en 2 demi-journées.



#### Tarif :

Sur devis.



#### Lieu :

Sur votre  
lieu de travail.

## **Formateur :**

Kathleen Claverie-Arnaud , Ostéopathe D.O.

## **Prise en charge :**

Nos actions de formations sont réalisées par l'intermédiaire d'un organisme référencés Qualiopi. Ce qui nous permet de vous proposer des formations reconnues pour leur qualité et prises en charge par votre OPCO.

## **Méthodes et moyens pédagogiques :**

- Cours magistral et enseignement pratique par de l'apprentissage inversé.
- Les documents administratifs et supports de formation sont transmis au préalable par mail : fichier PDF, articles, textes...

## **Évaluations et accompagnement du stagiaire :**

### **Avant la formation :**

Un questionnaire est communiqué à l'ensemble des collaborateurs afin de faire un état des lieux des connaissances dans le domaine étudié et apprécier les attentes / besoins.

### **Au cours de la formation :**

Une fiche de présence à émarger est installée en début de chaque demi-journée. Des évaluations sont mises en place sous forme de quizz et de questions / réponses.

### **En fin de formation :**

Un questionnaire est partagé à l'ensemble des collaborateurs pour apprécier les acquis de chacun lors de la formation.

## **Validation :**

À l'issue de la formation une **ATTESTATION DE FORMATION** individuelle avec validation des acquis de connaissances et/ou de compétences est délivrée au collaborateur ayant participé à l'ensemble de la formation.