

Apports
théoriques,
échanges
interactifs,
ateliers,
outils et
exercices
simples
associant le
corps et le
mental

MIEUX-ÊTRE ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

ÉLIMINER LE STRESS
AMÉLIORER LA CONCENTRATION
STIMULER L'ÉNERGIE
NOURRIR ESTIME ET CONFIANCE EN SOI
SAVOIR MIEUX SE POSITIONNER
OSER S'AFFIRMER
RETROUVER UN ÉTAT D'ESPRIT POSITIF

OBJECTIFS Répondre aux obligations en matière de santé et sécurité au travail et permettre à chaque salarié d'être disponible, réactif, vigilant, bienveillant et vis à vis d'autrui, résistant et capable de faire face aux imprévus
THÉMATIQUES

Santé au travail

- Gestion du stress dans les situations de travail
- Techniques de relaxation et de concentration
- Prévention des risques psychosociaux et de l'usure professionnelle
- Gestion du temps et de ses priorités
- Préparation à la retraite

Conduite du changement

- Organisation, gestion et animation de projets ressources
- Innovation et créativité au service du changement
- Gestion des conflits et culture de la négociation

Management

- Communication et assertivité, gestion émotionnelle de ses échanges
- Conduite d'entretien de régulation et écoute positive
- Amélioration du collectif de travail
- Gestion des situations de mal être

EXEMPLES D' ACTIONS TERRAIN

- ! Accompagner un directeur d'un laboratoire de recherche sur les thèmes «motivation d'une équipe d'enseignants-chercheurs et réduction des tensions au sein du service»
- ! Former les magistrats (Tribunaux administratifs) à la «prévention des RPS»
- ! Accompagner les cadres de proximité au sein d'un EPMS (établissement public médico-social) sur l'élaboration de «projets ressources» liés à une conduite de changement
- ! Former les cadres exerçant dans des structures d'aide à domicile, à la «prévention de l'usure professionnelle» pour le personnel auxiliaire de vie
- ! Former l'encadrement et les membres du CHSCT d'un hôpital comprenant 2000 agents, à la mise en place d'une «démarche de prévention des RPS»
- ! Former une équipe soignante en gérontologie à la «gestion du stress et techniques de relaxation»
- ! Former les membres d'un CHSCT du secteur bancaire à la «gestion du stress et aux techniques de relaxation»
- ! Former des agents de collectivités territoriales à la «gestion du stress et sérénité au travail»
- ! Former les équipes soignantes et administratives de cliniques, hôpitaux, foyers d'accueil sur le thème «communication et travail en équipe»
- ! Former le personnel d'accueil au sein d'une CPAM sur la «gestion de l'agressivité du public»
- ! Former le personnel d'accueil d'un office d'HLM à la «gestion de conflits»

- ! **Accompagner des personnels du ministère de la Défense sur le thème «préparation à la retraite»**
- ! **Former des éducateurs d'un CAMES aux «techniques de communication»**

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

Activités en temps partagé: 1997 - 2017

Formateur/consultant au sein de d' organismes de formation et cabinets conseil (France entière)

- Dispenser des savoirs aux stagiaires dans les domaines suivants: gestion du stress, efficacité au travail, prévention des risques psychosociaux, management, affirmation de soi, préparation à la retraite.

Professeur associé – Université d'Orléans (de 2002 à 2014))

- Enseignement en licence «sciences et techniques médico-sociales:management, communication
- Enseignement en «cycle ingénieurs»: prévention des risques psycho sociaux

Enseignant - Université de Bretagne Sud – Vannes/Lorient (de 2008 à 2012)-

- Enseignement en licence «action sociale et management»: gestion des ressources humaines

1985-1997

Ingénieur «Formation» - Groupe CESI (organisme de formation) – Paris (75)

Chef de département «gestion des compétences et des carrières» région Centre-CA de 600 000 eur en 1997

- Réaliser l'ingénierie des propositions de formations
- Négocier les contrats d'actions de formation
- Coordonner les équipes d'intervenants et assurer le suivi pédagogique

FORMATION INITIALE

- ! DESS «Gestion des ressources humaines» - IAE de Tours

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- ! Diagnostic sur l'amélioration des conditions de travail – ANACT
- ! BES et ST (Bases essentielles de santé et sécurité au travail) – INRS
- ! PNL – le DOJO
- ! Somato-relaxologie (techniques de relaxation) – IHT
- ! Yoga du son -Institut des arts de la voix
- ! Access Bars – Access Consciousness

MES ACTIVITÉS

- ! - Sports et loisirs : kayak de mer
- ! - Yoga et qi gong