

S'adapter et préserver sa santé face au changement

Objectifs (aptitudes et compétences)

Savoir : - Connaître le principe, les facteurs et les types de motivation

Savoir-faire : - Etre capable de se remobiliser dans la durée, de se préparer à un nouveau projet : changement de poste, réorganisation, retraite, évolution stratégique de l'entreprise

Savoir être : - Etre capable de faire préserver durablement ses ressources internes afin de conserver son état de sa santé.

Programme

Origine de la motivation

Les différents types de motivation

Les déterminants motivationnels

Le liens avec le stress et le sommeil

L'impact de la respiration sur la régulation de sa motivation

Le pouvoir du dialogue interne et de l'imagerie mentale

Durée

3h30 pour un groupe de 8 à 10 personnes

Public concerné

Employés de l'entreprise

Prérequis :

Aucun

Modalités pédagogiques

Animation sous forme d'exposés interactifs, de démonstrations commentées et justifiées, d'études de cas et de mises en pratique.

Moyens d'encadrement de la formation

1 formateur en Santé Sécurité au Travail (Validation animateur de Prévention INRS/CARSAT)
praticien TOP (Techniques d'Optimisation du Potentiel)

Délais d'accès :

Cette formation pourra être organisée dans un délai de 15 jours, sous réserve de disponibilité de nos formateurs.

Suivi de l'exécution du programme

Evaluation formative par le formateur sur l'objectif spécifique de la formation.

Modalités d'évaluation

Evaluation de la formation par les apprenants en fin de session.

Tarifs

550€ht pour le programme et le délai standard. En cas de personnalisation nous consulter.

Accessibilité

PrevAction-Formation est particulièrement sensible à l'accessibilité de ses formations à tous et à l'intégration des personnes en situation de Handicap. Contactez-nous afin d'étudier les possibilités de compensation disponibles. Contacter notre référent handicap Mr Cyrille LOISEAU en cas de question à l'adresse contact@prevaction-formation.fr.

Références réglementaires :

Article L4121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

1° Des actions de prévention des risques professionnels, y compris ceux mentionnés à l'article L. 4161-1 ;

2° Des actions d'information et de formation ;

3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes.

Etudes de l'INRS de décembre 2024 et février 2025, qui mettent en évidence qu'en France la moitié des accidents de travail mortels reconnus sont des malaises sans cause externe

identifiée (2021, 645 accidents de travail mortels dont 56% d'entre eux sont qualifiés de malaises mortels, 760 en 2024 dont 60% sont catégorisés de la même manière).

L'INRS a ainsi exploité les données de la base EPICEA et il ressort que les malaises mortels correspondent à des morts subites de l'adulte, dont le mécanisme principal est l'infarctus du myocarde avec comme causes directes le manque de sommeil impacté par les rythmes de travail et le stress.