Santé au travail – Prévention des impacts de la sédentarité en contexte professionnel et sophrologie

Durée : 7h
1 jour

Formation en :
– distanciel

Nombre de participants : Mini. 5 pers. Max. 20 pers.

Introduction

Dans le cadre des démarches de Qualité de Vie au Travail et l'amélioration des conditions de travail (QVCT), de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE), et d'activités proposées pour le mieux-être des salariés, les entreprises recherchent de plus en plus à développer les compétences de leurs collaborateurs qui préserve leur santé sur le lieu de travail.

La sédentarité est à la fois une notion de Santé publique du fait de son impact sur le déclenchement de nombreuses maladies chroniques.et une notion de Santé au travail, dans le périmètre de la prévention des risques liés à l'activité physique.

Dans ce module court, vous apprendrez les notions essentielles dans ce domaine et pourrez vous approprier un atelier clé en main alliant la sophrologie aux connaissances indispensables à transmettre aux salariés. Les périodes phares pour vous préparer aux demandes des entreprises commencent dès maintenant : il s'agit d'être prêt.e pour les pics d'activité en Octobre, décembre et Juin.

 Nous vous proposons

- un module court pour enrichir votre offre en entreprise
- animé par des sophrologues **qui interviennent réellement en entreprise et vivent de leur activité**
- Un entraînement pratique,
- Vous repartirez avec les éléments nécessaires pour être **prêt(e) à animer**, en confiance, avec des supports solides et éprouvés en entreprise.

Modèle économique :

Chez Sophroforma + nous avons à coeur de vous proposer des spécialisations qui peuvent vous aider à développer et pérenniser votre activité.

Les ateliers bien-être au travail intégrant de la sophrologie appliquée, tels que vous allez apprendre à les animer dans cette spécialisation, permettent à vos entreprises clientes de financer vos prestations avec leur fonds formation (OPCO) au titre des obligations légales sous certaines conditions dès lors que vous avez un NDA (cf. voir le FAQ)

Les tarifs pour les ateliers d'1h30 varient généralement entre 125€ et 450€ suivant les entreprises, vos compétences et votre réputation, et si vous contractez en direct ou via un tiers. De nombreux critères entrent en ligne de compte, ces éléments sont donnés à titre indicatif, et se basent sur notre expérience.

Se former pour intervenir en entreprise est un investissement pour vivre de votre activité. En alliant, une bonne formation de base, une spécialisation Entreprise solide et en développant votre capacité à promouvoir et développer votre activité, vous vous donnez toutes les chances de développer et pérenniser votre activité.

Objectifs

L'objectif de ce module court est de

- vous donner des éléments concret pour intervenir en entreprise sur cette thématique
- vous permettre de déployer un atelier de 1h30 clé en main sur la thématique la sédentarité en entreprise
- Enrichir votre offre d'ateliers bien-être au travail, promotion de la santé au travail, conférences-ateliers, ou encore atelier entrant dans la politique RSE de l'entreprise

Vous pourrez proposer aux collaborateurs des entreprises de comprendre les enjeux et les contours, les moyens de déjouer les risques liés à la sédentarité dans un 1er temps et vous vous appuierez dans un 2d temps sur la pratique de la sophrologie pour permettre au collectif de vivre et d'intégrer ces notions de façon concrète et expérientielle.

Objectifs pédagogiques - Compétences visées

Ce que vous allez pouvoir développer dans ce module :

 Une maîtrise des thèmes essentiels pour accompagner les salariés en prévention des impacts liés à la sédentarité avec l'apport de la sophrologie

Public

Cette formation s'adresse aux SOPHROLOGUES qui se destinent à accompagner le personnel des entreprises en matière de bien-être au travail, régulation du stress professionnel, santé mentale au travail.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour les personnes en situation de handicap : nous vous invitons à contacter nos services avec pour objet : « Demande d'aménagement » pour nous permettre d'évaluer avec vous la possibilité d'adaptation à vos besoins.

Prérequis

Cette spécialisation est accessible aux sophrologues certifiés par leur école ou en fin de formation initiale.

Pour votre confort et la qualité de vos interventions en entreprise, nous recommandons

- une formation initiale de minimum 300h avec une pratique encadrée « live » pour être confortable sur les bases sophrologiques. (Ex. d'écoles Sofrocay, Académie de sophrologie de Paris, IFS, CEAS, Cassiopée … liste indicative non exhaustive).
- une spécialisation Niveau 1 – Devenir Sophrologue intervenant bien-être au travail ou de maîtriser les compétences suivantes
  - Animer une atelier alliant savoir, savoir faire et sophrologie (posture, bases de l'andragogie, changement de rythmes, de voix…)
  - Adapter vos séances aux besoins spécifiques des entreprises.
  - Valoriser votre rôle de sophrologue en milieu professionnel
  - Construire des devis
  - Vous présenter efficacement en entreprise et parler le langage des décideurs.

Contenu - Programme

La sédentarité en milieu professionnel : de quoi parle-t-on ?

- Définition : Apports théoriques sur la sédentarité (courte vidéo fournie avant la formation avant la formation et échanges en session)
- Contexte et enjeux
- Les apports de la sophrologie sur ce thème

Animer un atelier bien-être au travail sur cette thématique

- Auto-diagnostic du salarié
- Construction d'un plan d'actions pour amélioration/réorganisation de la journée
- Mise en place d'activités sophrologiques et non sophrologiques pour déjouer les risques liés à l'Hypersedentarité
- Découverte d'un atelier participatif sur cette thématique en entreprise, précautions
- Exemple de déroulement d'un atelier

Bilan du module

Méthodologie

- Apports théoriques et pratiques (vidéo, exposé participatif)
- Échanges interactifs
- Présentation permettant d'expérimenter les notions essentielles et la composition d'un atelier type sur cette thématique

Outils

Vous repartirez avec un atelier clé en main modifiables pour vos besoins spécifiques

Modalités d'évaluation

- Attestation de participation
  - une attestation de participation SophroForma+ est donnée à tout sophrologue ayant participé à 100% ce module court
  - Les sophrologues certifiés Niveau 1 Sophrologue intervenant bien-être au travail reçoivent un certificat de spécialisation
- Questionnaire de satisfaction
  - Questionnaire de satisfaction à chaud

Intervenants

Les intervenants sont formateurs de formateurs certifiés en QVCT, RPS et/ou TMS ou ont une expérience terrain effective de plusieurs années en

entreprise.

Suivant les sessions il peut s'agir de

– Odette Sangaré, sophrologue intervenant bien-être au travail et formateur QVCT RPS depuis 8 ans, référente grands comptes et comptes internationaux à l'ILQVT, sophrologue formé jusqu'au 12e degré à l'Académie de sophrologie de Paris, à la Faculté de médecine de St Etienne où elle a obtenu un Diplôme Universitaire en Sophrologie et techniques de relaxation et à l'IFS où elle a obtenu un titre inscrit au RNCP. Elle est en outre formée en sophrologie caycédienne à l'Institut Caycedo France et est habilitée comme formatrice en prévention des RPS par l'INRS et les CARSAT, le Ministère de l'éducation dans différents domaines d'intervention.

– Patrick Bozier, sophrologue intervenant bien-être au travail et formateur QVCT RPS TMS PRAP depuis 20 ans, ancien responsable de formation à l'INRS, Directeur de l'IFQVT, Directeur pédagogique de l'ILQVT, sophrologue formé jusqu'au 12e degré à l'Académie de sophrologie de Paris et à l'IFS.

Lieu

En visio Synchrone

Tarif

- Inscription avec paiement individuel : 200€ TTC
- Inscription avec paiement via un financeur : sur devis

Modalités de paiement

Le paiement se fait via la billetterie en ligne par carte bancaire

Pour le paiement via un financeur un acompte est nécessaire pour réserver votre place. Vous trouvez cette option dans la billetterie en ligne.

Prise en charge

Les prises en charge dépendent des règles et accords des financeurs.

Cette formation peut être éligible

- France Travail – suivant la décision de votre conseiller
- OPCO type AGEFICE (pas FIFPL APE 8690F)
- Employeur – suivant la décision de votre employeur

En cas de prise en charge par un financeur, le paiement d'un acompte ou du montant complet est nécessaire pour réserver votre place. Il se fait via la billetterie en ligne. Suivant le type de prise en charge l'acompte versé est remboursé une fois que le financeur a payé l'école. L'école ne préfinance pas votre formation.

Le programme est à télécharger sur la page de présentation du module court sur notre site internet

Vous pouvez demander un devis ici. **Attention il est important de bien nous indiquer** : vos nom, prénoms, N° de siret, adresse complète, email, téléphone, N° de TVA, code APE, le nom de la formation choisie et la date choisie. Sans ces information ne nous pourront établir votre devis.

Attention ! **Pour France Travail** vous devez fournir en plus des éléments précités, votre numéro d'inscription France Travail, le nom actuel de la région administrative de votre domicile ET le nom de votre ancienne région administrative, vos différents prénoms

Cette formation n'est pas éligible

- pour un financement via votre CPF
- pour un financement via le FIFPL code APE 8690F sophrologue qui impose une formation en présentiel

Et après ?

Et après ?

Ce module court peut vous donner envie **d'aller plus loin**, selon vos envies : notre centre de formation continue dédié à la professionnalisation des sophrologues, vous accompagne dans votre développement professionnel au travers de différents axes

- Enrichir votre offre avec avec d'autres modules courts complémentaires : suivant l'orientation que vous voulez donner à votre activité et la demande de vos clients, vous pouvez élargir les thématiques proposées dans votre offre aux entreprises
- Développer son activité : Comme dans une pépinière d'entreprise, SophroForma + propose un accompagnement long et personnalisé d'un an pour développer et pérenniser votre activité (cabinet, entreprises, écoles, seniors). Il est également possible de suivre un module court pour organiser son activité de façon à maximiser ses possibilités de vivre de son activité. Un groupe de prospection pour vous sentir soutenu.e dans vos efforts dans ce domaine
- Développer une double compétence
  - en bien-être au travail : pour avoir un bagage en matière d'animation d'ateliers en entreprise intégrant de la sophrologie appliquée
  - en QVCT et RPS : Pour booster votre activité, opter pour une double-formation qui allie sophrologie et compétences comme **formateur QVCT-RPS**, vous permet de proposer des approches préventives des risques psychosociaux, QVCT et de prévention en santé mentale au

travail intégrant de la sophrologie à bon escient.

Voir l'ensemble des spécialisations disponibles

Voir le planning

Vous avez d'autres questions ? Accéder au FAQ ou contactez nous par email ou envoyez nous un court message via messenger (compte d'Odette)