

**L'IFSH vous propose
« Santé et Bien-être au travail »**



Votre parcours en 3 modules

Module 1 : Identifier et gérer son stress

Module 2 : Gérer son stress dans la relation à l'autre

Module 3 : Développer durablement son bien être

Chaque module comprend 2 journées de formation

Au choix :

- En week end (voir dates, ci-dessous) ou
- En semaine, pour les groupes et les entreprises (Merci de nous contacter)

Santé et Bien-être	NICE	MARSEILLE	TOULOUSE
Module 1	30-31 oct. 2010 22-23 janv. 2011	26-27 fév. 2011	05-06 fév. 2011
Module 2	19-20 mars 2011	09-10 avril 2011	02-03 avril 2011
Module 3	28-29 mai 2011	11-12 juin 2011	04-05 juin 2011

Pour toutes informations complémentaires contacter :
Patricia GILLES, Responsable du Projet Santé et Bien-être, Coach certifié.
IFSH 04.93.18.08.55 – ifsh@wanadoo.fr

*L'IFSH vous propose
« Santé et Bien-être au travail »*

MODULE 1

Identifier et gérer son stress

Aucun pré-requis

Objectifs Pédagogiques :

- ✓ Comprendre le stress et ses conséquences
- ✓ Etre capable de reconnaître son propre scénario de stress
- ✓ Adopter une attitude positive face au stress

Programme :

- ✓ Les mécanismes et les effets du stress
- ✓ Reconnaître son propre scénario de stress et ses répercussions
- ✓ Identifier les émotions génératrices de stress
- ✓ Anticiper ses réactions face aux situations stressantes
- ✓ Développer sa conscience du fonctionnement de la pensée
- ✓ Le lâcher prise
- ✓ La relaxation
- ✓ Exercices et Travaux pratiques

MODULE 2

Gérer son stress dans la relation à l'autre

Pré-requis : avoir suivi le module 1

Objectifs Pédagogiques :

- ✓ Aborder paisiblement les situations stressantes (entretiens, négociation...)
- ✓ Mise en place d'une communication positive
- ✓ S'affirmer dans la relation à l'autre

Programme :

- ✓ Les enjeux relationnels en situation de communication
- ✓ Affirmation de soi et assertivité
- ✓ Les croyances limitantes
- ✓ Développer son écoute
- ✓ Savoir gérer de nouvelles situations
- ✓ Savoir prendre du recul pour évaluer correctement une situation
- ✓ Exercices et travaux pratiques

***Pour toutes informations complémentaires contacter :
Patricia GILLES, Responsable du Projet Santé et Bien-être, Coach certifié.
IFSH 04.93.18.08.55 – ifsh@wanadoo.fr***

Développer durablement son bien être

Pré-requis : avoir suivi les modules 1 et 2

Objectifs Pédagogiques :

- ✓ Acquérir et pratiquer les outils de base du bien-être
- ✓ Adopter de nouveaux schémas comportementaux pour se sentir bien durablement

Programme :

- ✓ Approfondissement de la connaissance de soi (principales composantes du caractère)
- ✓ Savoir distinguer les états de plaisirs et de satisfaction
- ✓ Travail sur les valeurs, l'identité et le sens
- ✓ Approche philosophique du bien être
- ✓ Travail de conscience corporelle
- ✓ Rester à l'écoute de ses 5 sens
- ✓ Exercices et travaux pratiques

Stress et Santé au travail : Une forte prise de conscience

NEGOCIATIONS DE L'ACCORD SUR LE STRESS AU TRAVAIL

Accident du travail, santé au travail

Précisions concernant les négociations de l'accord sur le stress au travail

Une lettre DGT précise le calendrier relatif à la mise en œuvre de négociations sur le stress au travail, première mesure du plan d'urgence sur les risques psychosociaux du ministre du Travail.

Suite à son annonce d'octobre dernier, le ministre du Travail précise le calendrier des négociations pour les entreprises de plus de 1 000 salariés.

Dans une lettre adressée à ces entreprises et récemment rendue publique, il est rappelé que les négociations doivent avoir avancé significativement avant le 1er février 2010, ce qui implique, sinon la signature d'un accord, au moins un diagnostic et un plan d'action ou un accord de méthode avec les syndicats.

La « sanction » qui pèse sur les entreprises de plus de 1 000 salariés qui ne se plieraient pas à ces demandes est de se voir relayées dans la zone rouge d'un classement qui sera mis en ligne mi-février. Les bons élèves seront signalés en vert (signature d'un accord) ou orange (démarche en voie d'aboutissement).

Remarque : Cette lettre ainsi que d'autres précisions, notamment la liste des entreprises concernées ou encore les modalités concrètes de renseignement auprès de l'administration, se trouvent sur le site : <http://travailler-mieux.gouv.fr/>

Pour toutes informations complémentaires contacter :
Patricia GILLES, Responsable du Projet Santé et Bien-être, Coach certifié.
IFSH 04.93.18.08.55 – ifsh@wanadoo.fr

*L'IFSH vous propose
« Santé et Bien-être au travail »*

BULLETIN D'INSCRIPTION Parcours Santé et Bien-être

Veillez cocher les dates et villes choisies. Merci d'envoyer ce bulletin ainsi que votre règlement à : IFSH – 22 rue Gioffredo – 06000 NICE

30-31/10/2010	Module 1 - Nice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22-23/01/2011	Module 1 - Nice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 - 20/03/2011	Module 2 - Nice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 - 29/05/2011	Module 3 - Nice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 - 27/02/2011	Module 1 - Marseille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09 - 10/04/2011	Module 2 - Marseille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 - 12/06/2011	Module 3 - Marseille	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05 - 06/02/2011	Module 1 Toulouse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02 - 03/04/2011	Module 2 Toulouse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04 - 04/02/2011	Module 3 Toulouse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TARIFS

Entreprises **		Particuliers	
DIF			
1 Module	480 €	1 Module	380 €
2 Modules	860 €	2 Modules	680 €
3 Modules	1 200 €	3 Modules	990 €

** Pour une étude personnalisée et spécifique à vos besoins merci de nous contacter

Pour toutes informations complémentaires contacter :
Patricia GILLES, Responsable du Projet Santé et Bien-être, Coach certifié.
IFSH 04.93.18.08.55 – ifsh@wanadoo.fr