

QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Stabilité & Croissance

MOINOUS Formations

ORGANISME DE FORMATION
PROFESSIONNELLE

moinous

DÉFINIR UN DISPOSITIF DE QVT, au-delà des obligations légales

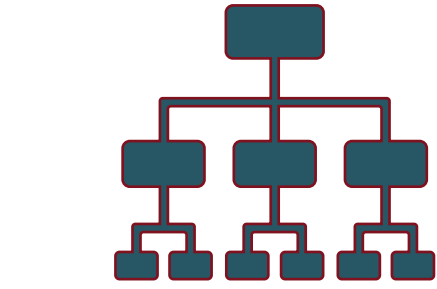
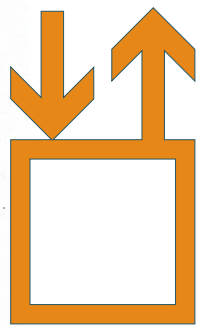
Faire de l'obligation légale un vrai moteur de stabilité
et de croissance

- Soutenir l'implication
- Augmenter la productivité et l'efficacité
- Réduire l'absentéisme
- Valoriser la marque employeur

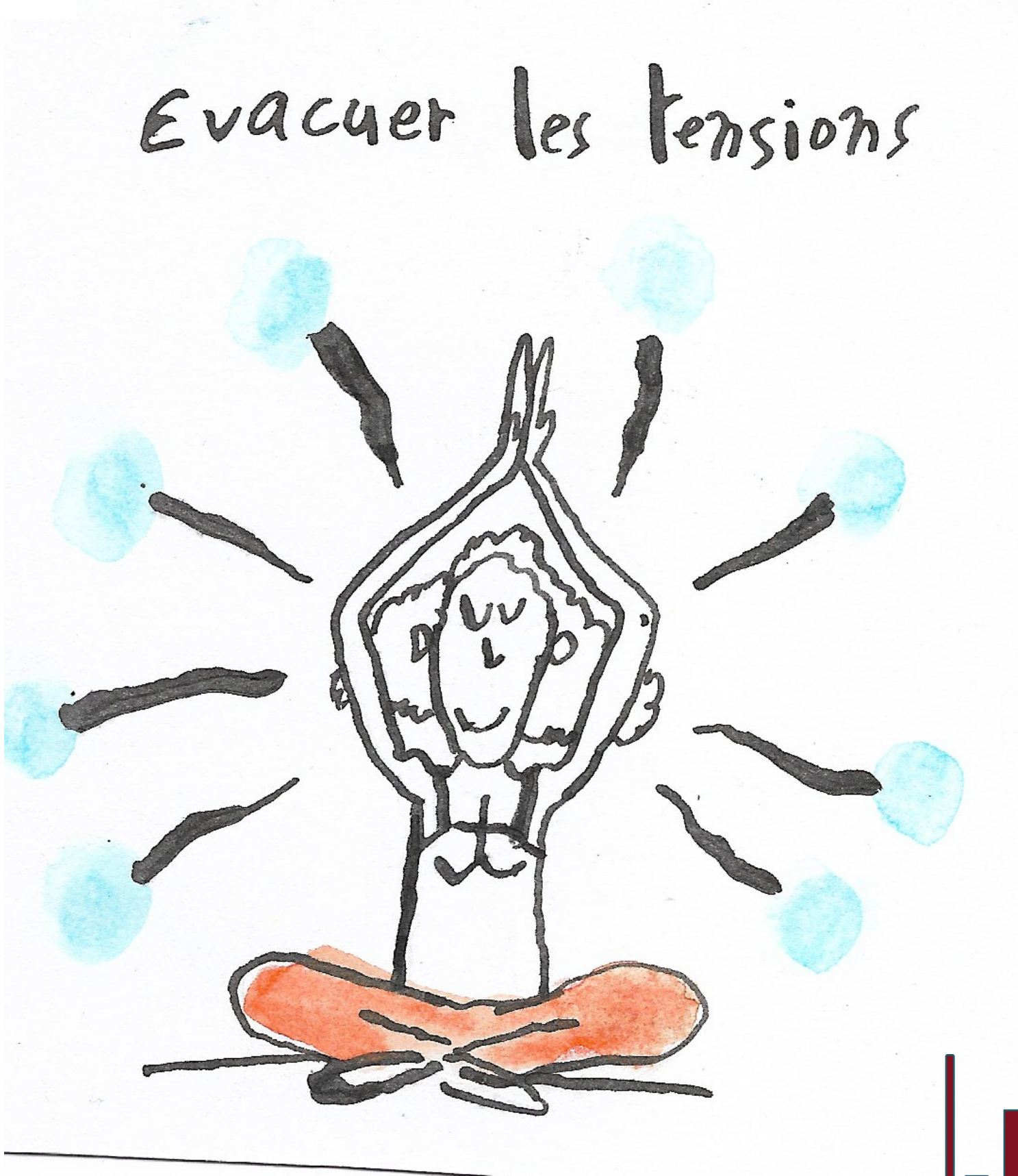
Cultiver la **synergie des ressources cérébrales, corporelles et comportementales**, des ressources individuelles et collectives permettra de **soutenir la cohésion et l'expression** de tous les acteurs de l'entreprise.



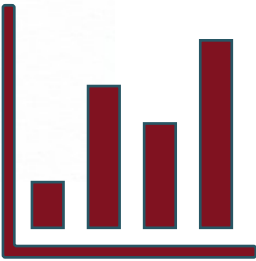
Ambiguïté



Complexité



Incertitude



Volatilité

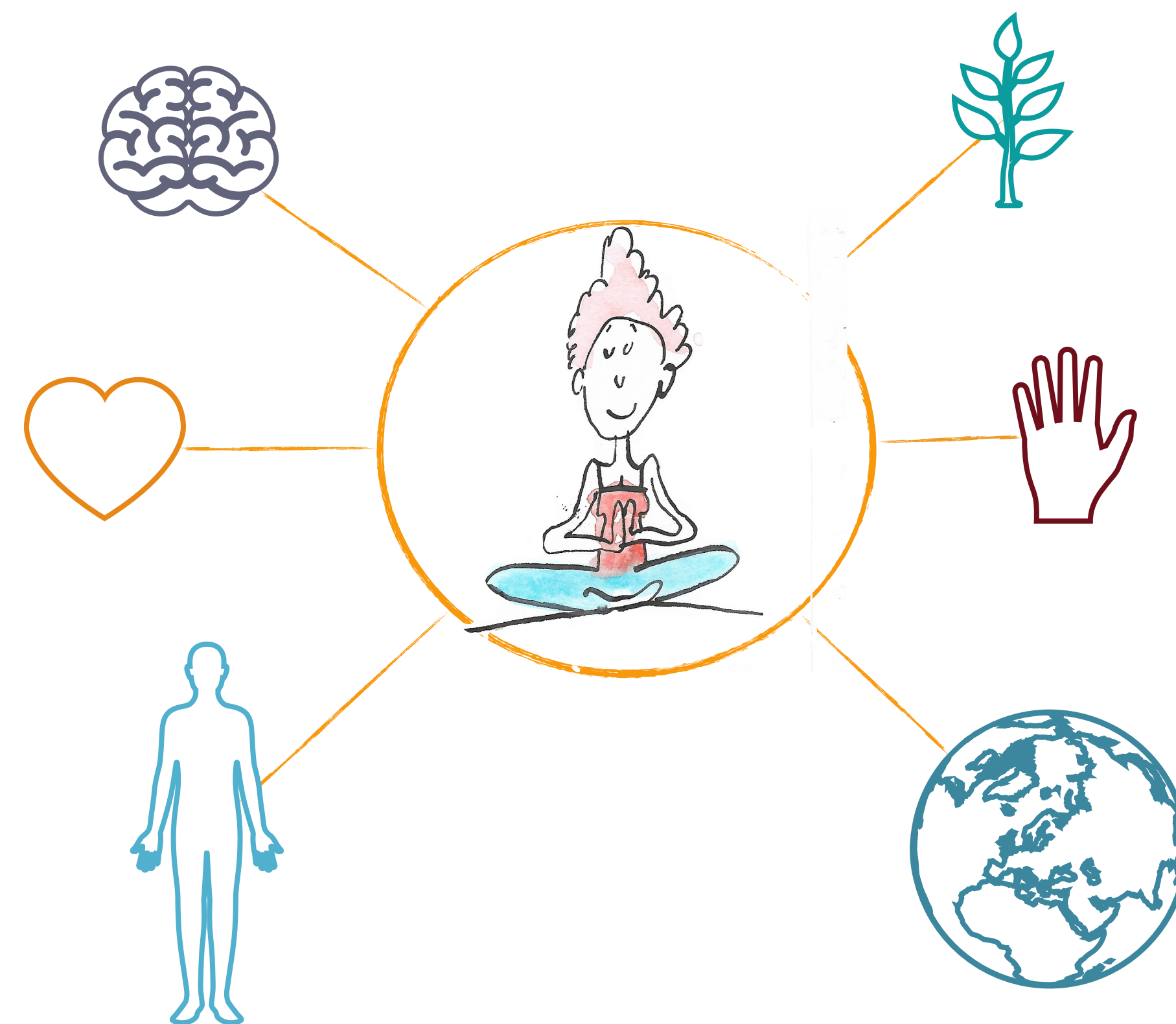
NOTRE EXPERTISE

Mettre l'expérience humaine au coeur de la compétence et de votre rayonnement

Partager avec vous notre expertise du **développement du potentiel humain** et de l'accompagnement par les **disciplines psychocorporelles**.

Elaborer ensemble des stratégies de **développement durable de l'efficacité et de la coopération** pour valoriser vos équipes.

Comprendre et expérimenter les **ressources cérébrales, émotionnelles et corporelles**, pour soutenir et **développer la performance et conduire le changement**.



Pénélope
VERNEY-CARRON



Véronique
RUOTTE



Évelyne
SINIMALE

DIAGNOSTIQUER avec le test Profil'INC

DIAGNOSTIQUER pour cultiver la Qualité de Vie au Travail dans votre équipe

Mesurer et évaluer les ressources et les axes de progression : capacités d'adaptabilité et d'assertivité, dynamiques de motivation et d'engagement.

Passer le test en ligne

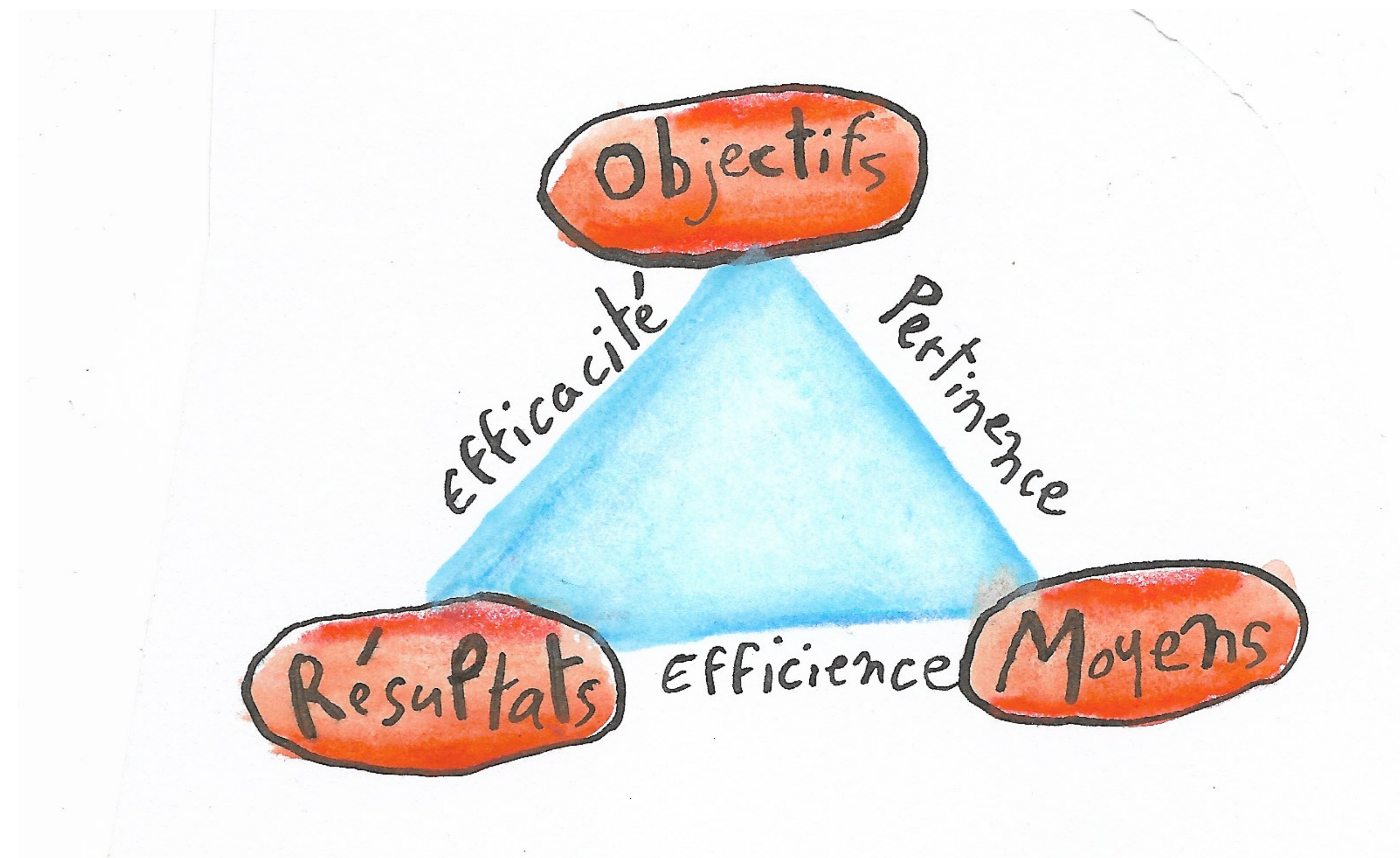
1-Diagnostic individuel

Analyser les résultats avec le consultant.

2-Diagnostic collectif

Synthétiser et analyser les tests de tous les acteurs de l'entreprise.

Reporting au DRH: ressources et axes de progrès pour cultiver une qualité de vie au travail.



SENSIBILISER avec l'approche psychocorporelle

SENSIBILISER aux pratiques psychocorporelles et à leur utilité

Atelier 1

Cultiver détente et dynamisme musculaire et mental

Atelier 2

Neutraliser le stress en cultivant l'objectivité et l'adaptabilité

Atelier 3

L'enjeu par le jeu



FORMER à la prévention, développer les capacités individuelles et collectives à prévenir les RPS et TMS

Version du 16 octobre 2023

RPS GESTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX Au niveau individuel Niveau 1	Comprendre comment préserver son intégrité physique et psychologique au travail avec les pratiques psychocorporelles.
RPS GESTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX Au niveau de l'organisation Niveau 2	<ul style="list-style-type: none">• Acquérir une méthode pour garantir la compatibilité de l'organisation et le fonctionnement humain.• Assimiler les 3 leviers de la bio-systémique organisationnelle.
TMS PREVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITE PHYSIQUE Avec le Yoga	Mettre en place une pratique autonome et sans danger pour prévenir les risques liés à l'activité physique.
TMS PREVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITE PHYSIQUE Avec la Rigologie et l'Expression Corporelle	
RPS/TMS PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL Avec des pratiques de Sophrologie et de Yoga de la méditation.	<ul style="list-style-type: none">• Expérimenter la pleine présence à mon corps et à mes émotions pour garantir mon intégrité physique et psychologique.
RPS/TMS PLEINE CONSCIENCE AU TRAVAIL Avec la Rigologie et la Sophrologie ludique.	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre les enjeux d'une pratique de pleine conscience dans la prévention du burn-out.• Mettre en place une pratique autonome.

PÉDAGOGIE

L'EXPERIENCE HUMAINE AU COEUR DE LA COMPÉTENCE

Faire le lien entre des pratiques ancestrales et les neurosciences

Renforcer les ressources corporelles, émotionnelles et mentales par les pratiques psychocorporelles

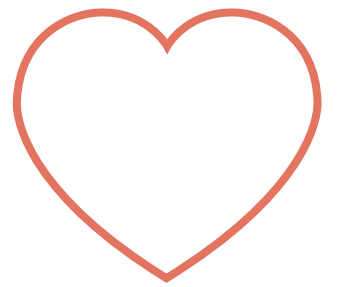
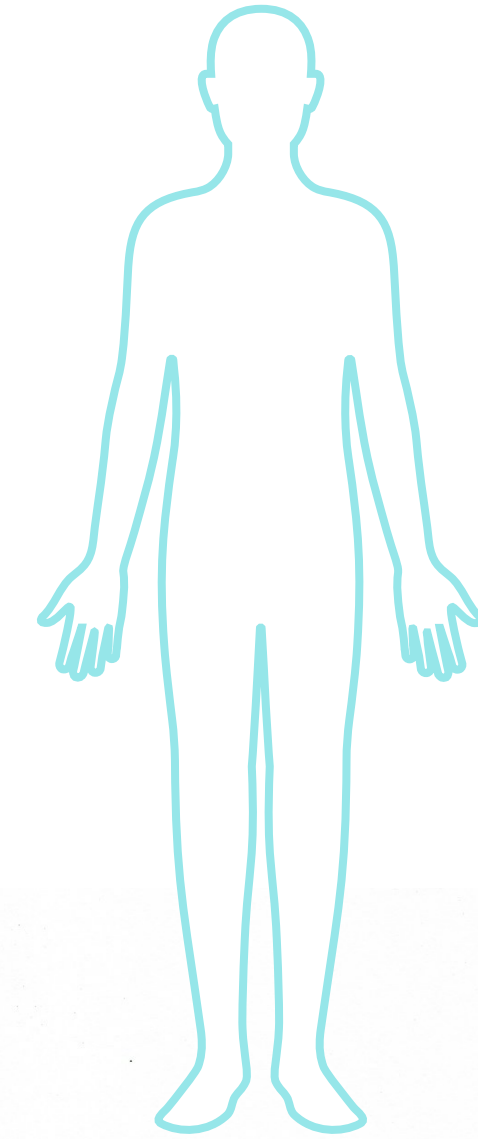
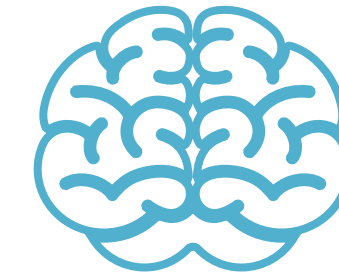
Mettre en situation les expériences et besoins spécifiques de chacun

Travailler en groupe pour expérimenter chaque fonctionnement individuel dans une réalité collective

Valoriser les interactions

Accueillir avec bienveillance et neutralité

Susciter la co-responsabilité et l'autonomie



METHODE

Théorie : Un apport théorique vous sera communiqué; il vous permettra de comprendre vos fonctionnements comportementaux et relationnels avec l'approche neuro-comportementale et les pratiques psychocorporelles .

Démonstrations: La formatrice vous proposera des mises en situation pratiques à partir des expériences et besoins spécifiques de chaque participant pour garantir une formation opérationnelle.

Exercices de groupe : Vous serez amené.e à réaliser des exercices de travaux pratiques en groupe afin d'expérimenter la théorie.

Documents de travail : Des supports de cours théoriques et pratiques sont mis à la disposition des stagiaires

Téléconférence : Vous assisterez à un entretien final en téléconférence pour évaluer vos apprentissages et faire évoluer votre pratique professionnelle.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES

L'inscription à nos formations se fait après un entretien d'évaluation des besoins avec le commanditaire (Dirigeant, DRH, Responsable formation...) au minimum 90 jours ouvrés avant le démarrage de la formation.

OUTILS ET SUPPORTS

Livret pédagogique du stagiaire.

Parcours de révision en ligne avec audios et vidéos.

TARIF Diagnostic & Sensibilisation

DIAGNOSTIQUER avec Profil INC :

1-Diagnostic individuel

Passer le test en ligne, 30 pages de synthèse.

1 heure 30 d'entretien individuel

Tarif: 250€ HT/ Personne

2-Diagnostic collectif

10 personnes maximum

1 heure 30 d'entretien bilan/stratégie avec le commanditaire.

2 heures de restitution collective

Tarif forfaitaire : 2000€ HT

SENSIBILISER aux RPS et TMS

Atelier : 2 heures

10 personnes maximum

Tarif forfaitaire : 600€ HT

TARIF Formations

Tarif jour HT* par personne (7h)	Cout global HT* par personne pour 2 jours de formations (14h)	Tarif horaire HT* par personne
210 €	420 €	30 €

Nombre de stagiaires ayant suivi des formations : 17
Taux de réponses à l'enquête : 100%
Taux de réussite (atteinte des objectifs) : 100%
Taux de satisfaction : 100%

*L'accessibilité est étudiée et adaptée au cas par cas par la responsable de la formation Pénélope Verney-Carron, référent handicap, que vous pouvez contacter
Via cette adresse penelopevcarron@moinous-formations.com ou au 06 82 39 49 40
Des adaptations pourront être étudiées en lien avec les acteurs de l'accompagnement du handicap.*

Les formations présentielle peuvent se dérouler dans votre entreprise ou sur des lieux qui accueillent les séminaires

Pénélope Verney-Carron
Véronique Ruotte
Evelyne Sinimale

www.moinous-formations.com

FORMATION PROFESSIONNELLE
Prévenir les RPS et TMS avec les techniques
psychocorporelles:

SOPHROLOGIE

SOPHROLOGIE LUDIQUE

YOGA ET MÉDITATION

RIGOLOGIE ET EXPRESSION CORPORELLE

PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

NEURO-SCIENCES

STABILITÉ & CROISSANCE



moinous

Contact

Formation-Accompagnement

www.moinous-formations.com

Pénélope Verney-Carron
penelope@moinous-formations.com
06 82 39 49 40

Véronique Ruotte
veronique@moinous-formations.com
06 70 28 77 18

Évelyne Sinimale
06 48 16 46 11

