



Journée Santé pour les entrepreneurs et les dirigeants

Une journée pour prendre soin de votre bien le plus précieux



Journée SANTÉ

PRÉREQUIS

Aucun prérequis nécessaire.

Cette formation s'adresse aux entrepreneurs, dirigeants et professionnels souhaitant améliorer leur santé et leur qualité de vie au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les principaux leviers de santé et de bien-être
- Identifier des actions simples à mettre en œuvre au quotidien
- Prévenir les effets du stress sur la santé
- Développer des habitudes favorisant un meilleur équilibre de vie

APTITUDE

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Évaluer leurs habitudes de vie et leurs facteurs de risque
- Mettre en place des routines favorables à leur santé
- Utiliser des techniques simples de gestion du stress
- Construire un plan d'action adapté à leurs besoins personnels
-

DURÉE

& jour (7 heures)

DÉLAI D'ACCÈS

Nous répondrons à votre demande dans les plus brefs délais.

Pour toutes les autres formations personnalisées, le délai d'accès est de : 4 jours.

TARIFS

Format 1 jour : 550 € HT

Lieu : Présentiel à thecamp (Aix-en-Provence).

MÉTHODES MOBILISÉES

La formation alterne apports théoriques, exercices pratiques, expérimentations individuelles et temps de partage collectif. L'approche privilégie l'expérience vécue, l'intelligence somatique et la dynamique de groupe afin de favoriser le passage à l'action.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation est réalisée tout au long de la journée à travers des échanges, des exercices d'auto-évaluation et la construction d'un plan d'action individuel. Les participants sont invités à identifier leurs axes de progression et les actions à mettre en œuvre à l'issue de la formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les participants bénéficient d'exercices guidés, d'outils d'auto-évaluation, de mises en pratique et d'activités favorisant la prise de conscience et l'engagement. Le cadre de la formation est conçu pour encourager le bien-être, les échanges et l'expérimentation de nouvelles habitudes de vie.

ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap dès lors que l'entreprise contractante pourra prévoir les adaptations techniques indispensables (accès, salle, équipements), et pédagogiques (intervenant, ressources, durée). Dans tous les cas, merci de prendre contact avec nous.

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

MATIN - Module 1 : comprendre les fondamentaux de sa santé

- Réaliser un auto-diagnostic de son état de santé
- Découvrir les principes d'une alimentation équilibrée
- Mettre en place des routines favorables au bien-être

MATIN - Module 2 : Prévenir et gérer le stress

- Comprendre les mécanismes du stress
- Découvrir des techniques simples de régulation
- Développer ses ressources personnelles

APRÈS-MIDI - Module 3 : retrouver son énergie au quotidien

- Intégrer l'activité physique dans son quotidien
- Découvrir des pratiques d'auto-soin et de récupération
- Renforcer son équilibre physique et mental

APRÈS-MIDI - Module 4 : construire son plan d'action santé

- Développer un état d'esprit favorable au changement
- Identifier ses priorités de progression
- formaliser des engagements concrets et durables