

RESPIROLOGIE & Usure Professionnelle

Programme
2021



Visées professionnelles

L'usure professionnelle (Burnout), est un des problèmes majeurs des entreprises d'aujourd'hui.

C'est aussi le symptôme de certains dysfonctionnements, individuels et institutionnels.

Et en même temps, c'est une charge financière exponentielle pour l'assurance maladie (+ 50% en 10 ans).

On connaît de mieux en mieux le mécanisme du stress. Et c'est plus notre manière de réagir qui crée ce stress que l'événement en lui-même...

Or, la respiration est un révélateur fiable de notre état du moment : corporel, émotionnel, mental...

En même temps, c'est un outil incontournable pour agir sur le mieux-être de la personne.

Ce stage a pour but de rompre cette spirale négative en donnant à chacun, des pistes de résilience.



Personnes concernées et prérequis

Managers, collaborateurs, et salariés d'entreprises.

Pas de Prérequis.

Objectifs opérationnels

- Comprendre le mécanisme : Stress et efficacité,
- Identifier les causes du Stress négatif...
- Apprendre à rester focus sur son homéostasie grâce aux techniques de Respirologie
- Savoir réutiliser ces techniques de Respirologie au quotidien (vie professionnelle, vie privée).



Contenu

Technique : expérimenter et comprendre les enjeux de la Respirologie

- Enjeu Biologique : métabolismes, acidose, oxygénation et détoxification et amélioration du Seuil d'essoufflement.
- Enjeu Mécanique : Système musculo-squelettique, fascia, muscles profonds et amélioration des tensions et raideurs.
- Enjeu Émotionnel : blocages, somatisation et techniques de gestion du stress...
- Enjeu Mental : comment transformer nos stratégies d'échec en stratégie de réussite et de mieux-être ?

Acquérir les outils méthodologiques

- Applications en salle (méditation, Stretching postural, Pranayama, Pilates) et en extérieur (marche nordique, marche afghane, jogging).
- Applications en piscine : jouer avec sa zone de confort et comprendre les liens entre Respiration, Émotions et Pensées.



Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

Mises en situation en tant qu'apprenant dans fondamentaux et les techniques de la Respirologie.

Mises en situation pédagogiques avec différents publics.

Les dispositifs d'évaluation de formation.

L'évaluation fait partie des principes de formation. Elle se fait à différents niveaux et moments de la formation, notamment selon les principes de Kirkpatrick, allant de l'évaluation **des apprentissages à la satisfaction des stagiaires** et des prescripteurs.

Evaluations prédictives :

Un **audit préalable** est proposé dès la prise de contact avec le commanditaire. Il va donner lieu à une proposition de programme.

Un **questionnaire** préalable d'auto-positionnement est envoyé à chaque stagiaire, afin d'identifier le niveau de connaissances, les attentes...

Le niveau des stagiaires qui s'inscrivent à des formations **nécessitant des prérequis** fait l'objet d'une évaluation, par QCM ou sur titres...

Lors du démarrage du stage, un exercice est prévu pour l'accueil du groupe, la dynamique ainsi que la validation des attentes et besoins de chacun.

Cela permet **d'adapter la formation** en fonction de la commande contractualisée et des écarts constatés, le cas échéant.



Evaluations formatives :

Tout au long de la formation, des **misés en situations**, des études de cas, des exercices, **permettent d'observer** les progressions en termes d'acquisition de connaissances et de savoir-faire.

Des **feedbacks réguliers**, en début ou fin de journée notamment, permettent au formateur et aux apprenants de se situer. Une régularisation est mise en place si nécessaire...

Evaluations Sommatives :

En fin de stage, un temps est prévu pour un **feedback général**, sous forme de tour de table oral et à chaud.

Un **questionnaire écrit** est aussi demandé : satisfaction, déroulement, points forts et d'amélioration...

Une **évaluation écrite d'autoévaluation**, permet aussi à chaque stagiaire de se situer par rapport aux objectifs de départ.

Le formateur rédige aussi une synthèse du stage.

Un questionnaire de satisfaction est proposé au commanditaire,

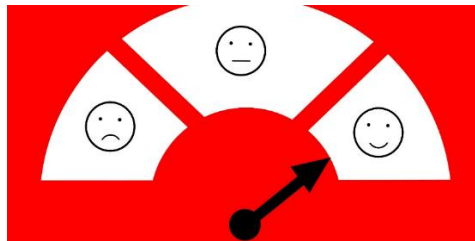
Dans certains stages ont commencé à être mis en place des séances de **supervision post stage** sous forme de **visioconférence en groupe** : 1, 2 puis 3 mois après, pour vérifier et validé le transfert des acquisitions.

Il est aussi proposé un **Rdv Visio individuel** pour assurer un coaching à chaque stagiaire.

L'idée est de **valider un Retour sur Investissement** de nos stages au prescripteur.

Une attestation de formation est remise à chaque participant.

L'ensemble de ces évaluations fait l'objet de tableaux synthétiques pour déterminer des actions de corrections et d'amélioration de la prestation.



Durée et tarif

3 jours soit 21 heures. 450 € par personne (4 à 8 personnes maximum)

Animation

Olivier BENOIT, Master APS, DU management du secteur médico-social, Coach et formateur depuis 1994.

Les + de la formation

L'efficacité de la méthode.

Des contenus directement applicables.



Formation accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous

www.transformation.net



Olivier BENOIT Formations

Contact : 06 60 04 16 74

mail : olivier.benoit@free.fr / transformation.france@gmail.com

SIRET n° 521 140 632 00030 - APE 8559A - NDA 93 84 03 67 484 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

