

FORMATION SUR MESURE

Amazines vous propose, des formations sur mesure et d'accompagner vos collaborateurs pour agir, au plus près de vos besoins, vers la qualité de vie au travail et la performance de votre entreprise. Notre approche,

L'autogestion de la santé au travail.

Chacun d'entre nous a un pouvoir sur sa santé.

Dans sa vie quotidienne, il est possible de faire des choix et mettre en place des actions afin de préserver ou d'améliorer son bien-être physique, psychologique ou social.

Face au stress, chaque individu a son propre niveau de conscience, de vulnérabilité en fonction de sa perception des situations ou des évènements.

Si la réglementation favorise la qualité de vie au travail, il est également possible à la personne d'être elle-même, actrice de son mieux-être professionnel par l'acquisition de techniques et de méthodes complémentaires, simples, fonctionnelles, et facilement utilisables à tout moment de la journée.

Une pédagogie, qui passe par l'auto-gestion, permet,

A la personne :

- D'améliorer la perception des situations et les rendre moins stressantes
- D'apprendre à auto-gérer son mieux-être.
- D'aller puiser dans ses ressources inconscientes
- D'apprendre à adapter son alimentation à ses activités professionnelles pour améliorer sa vie au travail et son efficacité professionnelle.
- De contribuer à la performance collective de l'entreprise

A l'entreprise,

- De réduire l'absentéisme,
- D'améliorer la qualité de vie au travail, la cohésion d'équipe, de mieux produire et favoriser ses conditions de réussite...

Nos techniques d'auto-gestion

Hypnose et l'auto-hypnose

L'état d'auto-hypnose est un phénomène physiologique naturel dans lequel notre inconscient à la capacité de puiser les ressources nécessaires, pour transformer un état de stress, une douleur, une émotion désagréable, une addiction, un manque de confiance en soi, en situation de mieux-être.

Basée sur la méthode de Milton H. Erickson, ces techniques permettent aux personnes

- D'auto-gérer la préservation leur santé et favoriser le mieux-être.
- D'améliorer leurs capacités cognitives comme la concentration, la réflexion, la mémorisation
- De mieux gérer les émotions, lors de situations professionnelles délicates
- D'acquérir des outils pratiques utiles et facilement utilisables.

La technique d'hypnose est une technique de relation d'aide à la personne, favorisant l'accompagnement et la communication.

L'auto-gestion, par la réflexologie

La réflexologie est l'appellation moderne d'une pratique manuelle, naturelle, issue de la tradition ancestrale chinoise, liée à la digitopression et à l'acupuncture.

La réflexologie agit sur les points du corps avec la particularité d'agir par le toucher réflexe, tel un stimulus permettant une amélioration immédiate de sensations de bien-être par le système nerveux et le système vago-sympathique.

La réflexologie palmaire et faciale reste facilement utilisable à tout moment de la journée

Les bienfaits de la réflexologie en entreprise ?

Permettre à la personne de

- Prévenir des effets d'un malaise
- Réduire ses troubles fonctionnels (symptômes du syndrome prémenstruel, migraines, digestion, anxiété, troubles musculo-squelettiques)
- Abaisser son niveau de stress et améliorer son état de fatigue
- Améliorer son mieux-être et la qualité de vie au travail.
- Améliorer ses relations interpersonnelles, par son mieux-être

L'alimentation et la nutrition

Manger trop gras, trop sucré, trop salé...impacte la productivité.

Les aliments riches en glucides influencent le niveau d'insuline et épuisent les réserves d'énergie dans le système digestif impactant la capacité de concentration, ou encore la prise de décision.

Au delà des avertissements qui concernent surtout la santé, une alimentation déséquilibrée impacte directement la qualité du travail fourni.

Une alimentation saine permet en entreprise :

- de réduire les effets « coup de fatigue » de la pause déjeuner des collaborateurs
- d'augmenter la capacité de travail des personnes travaillant en 3/8 par exemple
- permettre aux personnes de ressentir un meilleur équilibre, physique, mental et émotionnel
- d'apprendre à adapter son alimentation en fonction de ses besoins professionnels.

La technique d'auto-gestion, par la sophrologie

En proposant des techniques simples de respiration de détente et de visualisation, la sophrologie contribue au bien-être de chacun, pour lui permettre d'être à son meilleur niveau, en réduisant les risques liés à la santé et une meilleure gestion du stress professionnel.

Cette technique s'appuie sur des méthodes exclusivement **verbales** et **non-tactiles**.

Les bénéfices de la sophrologie en entreprise,

- Mieux gérer ses émotions
- Chasser les tensions, les angoisses, les peurs, le stress
- Amener la sérénité
- Activer la vitalité
- Diminuer les TMS et l'absentéisme.

A quel moment ?

Par exemple,

- Au moment de la pause relax,
- Après la pause déjeuner
- En fin de journée

La médiation animale, en présence du cheval

Les formations en présence du cheval se déroulent en milieu naturel à proximité de La Rochelle (La Ferme de Tesson – 17290 Virson pour la Charente Maritime (*autres sites possibles sur demande spécifique*)).

Pourquoi le cheval ?

Le cheval, par ses qualités sensorielles est un véritable révélateur des comportements humains.

Comment est-ce que cela se passe ?

Tout se passe à pied. Aucune connaissance équine n'est nécessaire.

Lors de la rencontre Humain/animal, le cheval devient, (*par exemple*) le client avec lequel on communique (confiance en soi, posture et communication non-verbale...), le collaborateur que l'on manage (leadership, gestion des émotions, management...), ou encore le projet que l'équipe met en place (créativité, mode projet et cohésion d'équipe...).

De par son système sensoriel très développé, le cheval capte les émotions et la sensibilité de l'être humain et réagit en fonction de son comportement.

La pédagogie alterne entre mise en situation avec l'animal et réflexion en salle.

L'équicoaching, ou équiformation, permet de favoriser

- La prise d'initiative des collaborateurs et le leadership
- La créativité et le Design Thinking, pour mieux répondre aux besoins du client
- La confiance et l'affirmation de soi
- La communication non-verbale
- Le management de proximité et le travail en équipe (du management pyramidal au management situationnel et transversal)
- L'intelligence émotionnelle et relationnelle dans l'entreprise
- L'intelligence collective

Du team building - des formations sur mesure - qui

- tiennent compte de votre culture d'entreprise et de ses valeurs.
- permettent de mieux comprendre les fonctionnements humains
- favorise la performance individuelle et collective dans votre entreprise.

L'alimentation et la nutrition

Manger trop gras, trop sucré, trop salé...impacte la productivité.

Les aliments riches en glucides influencent le niveau d'insuline et épuisent les réserves d'énergie dans le système digestif impactant la capacité de concentration, ou encore la prise de décision. Au delà des avertissements qui concernent surtout la santé, une alimentation déséquilibrée impacte directement la qualité du travail fourni.

Une alimentation saine permet en entreprise :

- de réduire les effets « coup de fatigue» de la pause déjeuner des collaborateurs
- d'augmenter la capacité de travail des personnes travaillant en 3/8, par exemple
- permettre aux personnes de ressentir un meilleur équilibre, physique, mental et émotionnel

Contactez-nous au 06 24 64 96 10 ou par email contact@amazines.fr

Nous étudierons ensemble, votre formation sur mesure, répondant au plus juste de vos besoins. Pour toutes autres thématiques, nous consulter au cas par cas.

Nos formations sont assurées par des formateurs reconnus et spécialisés - Réflexologue, Sophrologue, Thérapeutes, Biologiste, Médecin Neurologue et Praticiens de santé naturelle.
