Gagner en bien-être au travail

L'art d'être heureux au boulot

1.5
heure(s)

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Savoir se détendre physiquement et mentalement au quotidien
- Comprendre comment gérer son énergie durablement
- Découvrir les bonnes pratiques pour une alimentation équilibrée, pour retrouver une qualité de sommeil, pour arrêter de fumer.

PÉDAGOGIE & ÉVALUATION

10 leçons à suivre à votre rythme : vidéos pédagogiques, infographies et quiz variés
1 quiz amont + 1 quiz final d'évaluation

PROGRAMME

- Gérer son énergie : repérer les signes de la surconsommation et d'épuisement

- Mieux gérer son stress au quotidien : définir et repérer le stress, apprendre à détendre son corps, apprendre à mieux respirer

- Être attentif à son hygiène de vie : adopter une alimentation saine et équilibrée, mieux dormir c'est possible !, améliorer la qualité de son sommeil, pratiquer une activité physique régulière

- S'arrêter de fumer : et si vous arrêtiez de fumer ?, c'est décidé j'arrête !

- Conclusion sur gagner en bien-être au travail : Cultiver le positif.

MODALITÉS D'ACCÈS

'- Formation accessible dans les 72 heures depuis son smartphone (iPhone ou Android) ou depuis un ordinateur ou une tablette.
- Durée d'accès : 1 mois
- Assistance technique : help@readyfortakeoff.fr

ACCESSIBILITÉ AUX PSH

Notre référent Handicap, Nicolas FOURNIER, se tient à votre disposition pour étudier les meilleures modalités d'accès à la formation.
nicolas@readyfortakeoff.fr ; 06.47.75.76.05.

Lien politique PSH

PREREQUIS

Avoir un appareil numérique connecté à internet (smartphone, tablette, ordinateur)

TARIF

Voir la grille tarifaire

Nous contacter :
contact@readyfortakeoff.fr
06.47.75.76.05

www.readyfortakeoff.fr

Cette formation :
Répond aux attentes : N/A
Est recommandée : N/A

READY FOR TAKE-OFF - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REF : RFTO-ML- 044
DATE MISE À JOUR : 13/2/2023