

## OBJECTIFS :

### PROGRAMME DE FORMATION : GERER LE BIEN-ÊTRE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Acquérir les connaissances théoriques et pratiques pour comprendre, prévenir et gérer les facteurs de stress et les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS), afin d'améliorer la santé physique et le bien-être psychologique au travail.

**PUBLIC VISÉ :** Aucun prérequis technique

**PRÉREQUIS :** Formation ouverte à tout public

**DURÉE TOTALE :** Durée totale : 14 heures (2 jours)

**LIEU :** 81, rue Claude de France 76620 Le Havre

## FORMATEURS : LA FORMATION EST ANIMÉE PAR :

### AUDREY SAINT MARTIN



Formatrice,  
Naturopathe certifiée

- ⌚ Bachelor en naturopathie
- ⌚ Formation praticien naturopathe
- ⌚ Formation animateur et formateur en éducation émotionnelle et sociale
- ⌚ Formation psychologie positive

### CAMILLE FREMONT



Formatrice,  
Éducatrice sportive

- ⌚ Titre Pro Responsable PMS Sportive
- ⌚ BPJEPS AF (CC/HM)
- ⌚ BAC Spécialité EPPCS
- ⌚ Diplôme UNSS

## JOUR 1 : COMPRÉHENSION DU STRESS ET TECHNIQUES CORPORELLES (7H00)

### MATIN (9H00 - 12H00) 3H00 : AUDREY SAINT MARTIN

#### MODULE 1 : COMPRÉHENSION DU STRESS ET RESSOURCES NATURELLES

TEMPS	DURÉE	MODULE	OBJECTIFS	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES / D'ÉVALUATION
9h00-9h15	15 min	1.1. Accueil et Introduction Thématique	Présenter le programme et les objectifs.	Présentation, Échanges
9h15-10h00	45 min	1.2. Comprendre le Stress : Bases Scientifiques	Identifier les mécanismes physiologiques et l'impact du stress chronique.	Exposé théorique, Études de cas
10h00-10h45	45 min	1.3. Hygiène de Vie et Rythmes Biologiques	Comprendre la chronobiologie et les leviers d'une hygiène de vie anti-stress.	Exposé, Échanges
10h45-11h15	30 min	1.4. Nutrition Anti-Stress et Micronutrition (Condensé)	Identifier les aliments et nutriments clés pour réguler l'humeur.	Exposé, Conseils pratiques
11h15-12h00	45 min	1.5. Psychologie Positive et gestion du temps	Intégrer la psychologie positive et la gestion du temps.	Exposé, Exercices individuels

12h00-13h00 1h00 Pause Déjeuner

**APRÈS-MIDI (13H00 - 17H00) 4H00 ! (TENUE TENUE DE SPORT OU CONFORTABLE) : AUDREY SAINT MARTIN**  
**MODULE 2 : TECHNIQUES CORPORELLES ET RELAXATION**

TEMPS	DURÉE	MODULE	OBJECTIFS	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES / D'ÉVALUATION
13h00-14h30	1h30	2.3. Pratique de Yoga et Méditation (Pratique)	Pratiquer des postures douces et l'initiation à la pleine conscience.	Atelier pratique guidé
14h30-15h00	30 min	2.5. Relaxation Progressive (Jacobson) et Auto-Massage (Pratique)	Acquérir la méthode de relaxation progressive et des gestes d'auto-massage.	Démonstration, Pratique dirigée
<b>15h00-15h15 15 min Pause</b>				
15h15-16h15	1h00	2.4. Respiration et Micro-Pauses Actives (Pratique)	Maîtriser les techniques de respiration de base (cohérence cardiaque).	Atelier pratique, Mise en situation
16h15-16h45	45 min	2.5. Relaxation Progressive (Jacobson) et Auto-Massage (Pratique)	Acquérir la méthode de relaxation progressive et des gestes d'auto-massage.	Démonstration, Pratique dirigée
16h45-17h00	15 min	2.6. Bilan du Jour 1	Analyser l'impact ressenti des techniques apprises.	Débriefing, Partage d'expériences

## JOUR 2 : PRÉVENTION PHYSIQUE (TMS) ET PLAN D'ACTION (7H00)

**MATIN (9H30 - 12H00) 2H30 : AUDREY SAINT MARTIN**  
**MODULE 3 : RÉGULATION ÉMOTIONNELLE ET MISES EN SITUATION**

TEMPS	DURÉE	MODULE	OBJECTIFS	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES / D'ÉVALUATION
9h00-9h30	30 min	3.1. Fleurs de Bach et Régulation Émotionnelle (Condensé)	Découvrir le rôle des Fleurs de Bach.	Exposé, Échanges
9h30-10h30	1h00	3.2. Mises en Situation et Synthèse des Acquis	Mettre en œuvre les techniques face à des situations stressantes.	Mises en situation, Jeux de rôle
10h30-11h00	30 min	2.1. Phytothérapie et Aromathérapie (Théorie)	Connaitre les ressources naturelles adaptées.	Exposé, Fiches techniques
11h00-12h00	1h00	2.2. Atelier Pratique : Création de Support Apaisant	Réaliser une brume apaisante personnalisée (ou autre support).	Atelier de production
<b>12h00-13h00 1h00 Pause Déjeuner</b>				

**APRÈS-MIDI (13H00 - 17H00) 4H00 ⚠ (TENUE TENUE DE SPORT OU CONFORTABLE) : CAMILLE FREMONT**  
**MODULE 4 - PRÉVENTION DES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS) ET POSTURE (4H00)**

TEMPS	DURÉE	MODULE	OBJECTIFS	MODALITÉS PÉDAGOGIQUES / D'ÉVALUATION
13h00-13h15	15 min	4.1. Accueil, Introduction et Recueil des Attentes	S'approprier les objectifs spécifiques du module TMS. Partager les attentes individuelles en matière de prévention posturale.	Présentation, Échanges participatifs
13h15-13h45	30 min	4.2.1. Importance et Enjeux des Gestes et Postures	Rappeler l'importance des gestes et postures pour la santé et la prévention des TMS.	Exposé théorique, Q/R
13h45-14h30	45 min	4.2.2. Notions Clés d'Anatomie Fonctionnelle et Posturale	Acquérir les notions clés d'anatomie fonctionnelle (colonne, articulations). Comprendre la mécanique corporelle en mouvement.	Exposé théorique, Démonstrations
14h30-15h15	45 min	4.2.3. Analyse et Correction des Postures de Travail	Analyser et corriger les postures courantes au travail. Analyser des cas vidéo d'accidents et identifier des solutions de prévention.	Démonstrations, Analyse vidéo, Échanges dirigés
<b>15h15-15h30 Pause 15 min</b>				
15h30-16h30	1h00	4.3. Atelier Pratique de Transfert de Mouvement	Mettre en œuvre les principes de correction posturale. Tester en salle des mouvements et des étirements transférables à la vie quotidienne et au travail.	Pratique guidée, Alternance démonstrations/corrections
16h30-16h45	15 min	4.4. Feedback et Auto-Évaluation des Acquis Pratiques	Fournir un feedback collectif sur l'efficacité des pratiques. Auto-évaluer sa propre correction posturale.	Débriefing, Partage d'expériences, Fiche d'auto-évaluation
16h45-17h00	15 min	4.5. Conclusion	Synthèse et évaluation à chaud (fin de journée).	Travail individuel guidé, Q/R, Questionnaire d'évaluation

**RÉSULTATS ATTENDUS : À L'ISSUE DE CETTE FORMATION, LE BÉNÉFICIAIRE SERA EN MESURE DE :**

**GÉRER LE STRESS EN SITUATION RÉELLE :**

Mobiliser et appliquer des techniques corporelles (respiration, relaxation, méditation) et cognitives (psychologie positive, organisation) pour réguler son stress et ses émotions.

**PRÉVENIR LES RISQUES PHYSIQUES (TMS) :**

Identifier, corriger et appliquer des postures et gestes sécuritaires pour prévenir les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) dans son environnement de travail.

**OPTIMISER SON HYGIÈNE DE VIE :**

Déterminer et intégrer des leviers de bien-être liés à la chronobiologie et aux ressources naturelles (nutrition, phytothérapie, etc.).

## MODALITÉS D'ÉVALUATION :

Mise en application pratique, mise en situation, simulations, quizz, questionnaire. Évaluation à chaud de la formation visant à recueillir le niveau de satisfaction des participants..

**A L'ISSUE DE LA FORMATION, LE PARTICIPANT SE VOIT DÉLIVRER UNE ATTESTATION DE FORMATION**

## MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS :

Inscription via le formulaire envoyé par mail ou sur demande par mail

Clôture des inscriptions 7 jours avant le début de la formation. Si vous rencontrez des difficultés ou pour toute question, contactez-nous par téléphone au 02 35 49 08 33 Ou envoyer un mail à [cboformbyorangebleue@gmail.com](mailto:cboformbyorangebleue@gmail.com) pour nous en faire part afin que nous puissions vous accueillir au mieux.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP :

Nous nous engageons à rendre nos formations accessibles à tous. Conformément à la loi du 11 février 2005, nous étudions les possibilités d'adaptation des modalités de formation pour les personnes en situation de handicap.

Vous avez une question ou besoin d'un aménagement spécifique ?

Contactez-nous pour en discuter et organiser votre accueil dans les meilleures conditions :

- Téléphone : 02 35 49 08 33
- Email : [cboformbyorangebleue@gmail.com](mailto:cboformbyorangebleue@gmail.com)



### Interruption :

Taux d'interruption en cours de prestation :



### Satisfaction :

Taux de satisfaction des participants



### Réussite :

Taux de réussite



**81 RUES CLAUDE LÉVI-STRAUSS 76620 LE HAVRE**

**QUARTIER DU GRAND HAMEAU**

**[cboformbyorangebleue@gmail.com](mailto:cboformbyorangebleue@gmail.com)**

**02 35 49 08 33**

**06 58 66 28 02**