

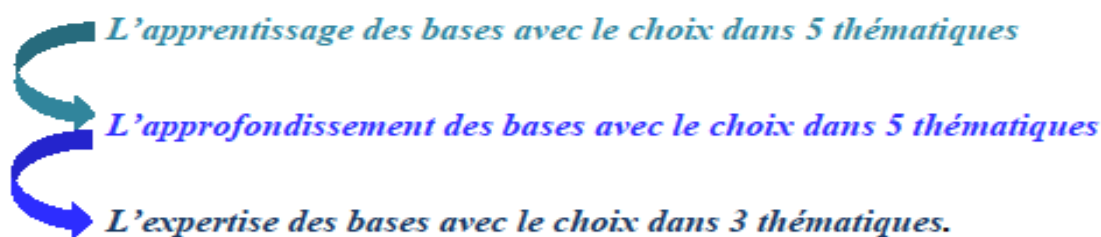
Les formations en 3 options avec 13 thématiques et 2 formations complètes

- 1 Une théorie = 3 heures et demie = une thématique
- 2 Une pratique = 2 jours = une thématique
- 3 Une théorie et une pratique = 5 jours = une formation complète

Les thématiques, toutes distinctes et complémentaires offrent d'infinies possibilités de « plan de formation personnalisé » dans un processus constructif, évolutif, préventif et qualitatif.

Un plan de formation personnalisé s'établit avec le participant, l'établissement et l'intervenant selon les besoins exprimés, le cahier des charges et l'objectif.

C'est aller de :



Exemple de « plan de formation personnalisé » avec 5 Thématiques

- Option 1 durée totale 17 heures 30 soit : 5 x 3 heures et demie
 Option 2 durée totale 10 jours : 5 x 2 jours

Apprentissage

1^{ère} formation
Gérer mes émotions
2^{ème} formation
Prendre soin de moi

Approfondissement

3^{ème} formation
Définir mes besoins
4^{ème} formation
Prendre du recul

Expertise

5^{ème} formation
Gérer mes pensées

Pour une meilleure
Qualité de Vie au Travail
en prévention des Risques Psycho-Sociaux

Les FORMATIONS en 3 OPTIONS

1

**3 heures et demie
par thématique
« Théorie »**

Apprentissage

1. Gérer la perte, la souffrance, le deuil
2. Gérer ses émotions
3. L'estime de soi et la confiance
4. Mieux communiquer
5. Prendre soin de soi...

Approfondissement

6. Définir ses besoins, buts et objectifs
7. La résilience
8. Lâcher prise
9. Outils de communication
10. Prendre du recul

Expertise

11. Gérer ses pensées
12. J'organise ma vie en organisant ma tête, j'organise ma tête en organisant ma vie
13. L'instant présent

Coût individuel 85 €
Coût groupe* 600 €

Capacité 10 personnes
* Coût maximum facturé

2

**2 jours / 14 heures
par thématique
« Pratique »**

Chaque thématique énoncée

en

1

est dispensée
avec plus
de pratique, d'analyse
de supervision.

Coût individuel 350 €
Coût groupe* 2 450 €

Capacité 10 personnes
* Coût maximum facturé

3

**5 jours / 35 heures
par formation
« Théorie et pratique »**

Formation complète

- A. Savoir et pouvoir être au mieux dans l'accompagnement
- B. Savoir et pouvoir prendre soin de soi pour pouvoir mieux prendre soin des autres

Coût individuel 850 €
Coût groupe* 4 750 €

Capacité 8 personnes
* Coût maximum facturé