



EByM

Equilibre Performance Autonomie

CATALOGUE FORMATION COURTE

Evelyne BORI

PSYCHOPRATICIENNE (PNL thérapeutique)

PSYCHOTRAUMATOLOGUE

PREPARATEUR MENTAL

FORMATRICE

EByM 2025



EByM

Equilibre Performance Autonomie

GESTION DE LA FATIGUE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE AU TRAVAIL



EByM

Equilibre Performance Autonomie

- Depuis notre création en 2018, nous sommes dans une démarche qualité et nous avons décidé d'appliquer des processus qualité visant la satisfaction des clients. Cette démarche vise à la satisfaction totale des exigences de nos clients.
- Coût, délais et qualité de nos prestations de formations sont donc nos priorités.



EByM

Equilibre Performance Autonomie

Gestion de la fatigue physique et psychique au travail

Objectifs :

- Etre capable de reconnaître son chronotype et gérer-organiser son sommeil
- Etre capable de reconnaître et gérer ses émotions
- Etre capable de gérer son énergie
- Améliorer la conscience posturale et adopter de bonnes postures en poste de travail

Durée : 1 jour

Coût (tarif avec prise en charge professionnelle ou inter entreprise) : 350 € net par personne pour la journée

Nous contacter pour les tarifs intra entreprise

Pré requis : Pas de pré-requis en matière des connaissances

Entendre et voir suffisamment

Savoir lire et écrire

Aptitude médicale au renforcement musculaire postural doux



EByM

Equilibre Performance Autonomie

Matériel utilisé en salle de cours : paper board – vidéo projecteur – ordinateur - tapis de sol et autres supports à visée pédagogique – élastiques de Fitness et autres petit matériel

Ressources documentaires : Support papier ou pdf
Bibliographie

Programme de la journée :

Présentation du programme et sens de la formation.

Ethique, Déontologie

Constitution et Règles du groupe

Présentation de la préparation mentale et des TOPpp :

Théorie : Un modèle de performance mentale

Gestion des émotions

Rythme veille-sommeil

Mettre de bonnes frontières

Théorie et Pratique :

Gestion de l'énergie et entraînement mental associé

Séance de renforcement musculaire postural



EByM

Equilibre Performance Autonomie

Consignes particulières : Apporter un tapis de sol de gym pour les pratiques

Méthode d'évaluation pour chaque journée :

Evaluation continue lors des travaux pratiques supervisés par la formatrice
Quizz et autres jeux pédagogiques

Suivi de la formation :

Une feuille d'émargement sera signée à la fin de la journée de formation par les stagiaires et la formatrice.

Bilan de la formation :

Les stagiaires rempliront un questionnaire en fin de formation permettant l'évaluation et l'amélioration de la formation et recevront une attestation de suivi de la formation.

Références dans le secteur social



Autres Références

Lino décor

Groupe 9

Hommes et projets

Groupe Héraclès

Groupe Pizzorno

Hcort Performance

Hôtel Maintenon

Partenaires

