



**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

