

## SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- Se mettre en mouvement dans son environnement de travail** ..... 1 jour  
L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.
- Écouter ses émotions et en faire un levier** ..... 2 jours  
Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.
- Prévenir l'épuisement professionnel** ..... 3 jours  
Reconnaître les signes, renforcer ses ressources personnelles et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé, son engagement et son humanité dans la relation à l'autre.
- Prévenir l'épuisement professionnel des soignants**..... 3x2h (distanciel)  
Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.
- Gérer son temps et ses priorités** ..... 1 jour  
Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.
- Mieux vivre le stress au travail** ..... 1 jour  
Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'appropriier des outils pour le réguler au quotidien.
- Prendre soin de soi dans son quotidien de travail** ..... 1 jour  
Aborder des techniques simples et accessibles pour se ressourcer.
- Préserver et favoriser sa motivation** ..... 2 jours  
Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.
- Transformer son stress en ressource positive** ..... 1 jour  
Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

# Se mettre en mouvement dans son environnement de travail

L'activité physique adaptée au service de la santé mentale et de la QVCT.

## Contexte

Dans un environnement de travail marqué par la sédentarité et la fatigue mentale, la prévention santé est devenue un enjeu majeur de l'entreprise. Cette formation offre des solutions concrètes pour intégrer le mouvement et la régulation émotionnelle au quotidien, sans matériel. En transformant des micro-pauses en leviers de bien-être et de cohésion, elle permet aux entreprises d'ancrer durablement leur démarche QVCT par des actions simples, visibles et collectives.

## Objectifs

- Identifier les liens entre activité physique, sédentarité, santé mentale et qualité de vie au travail
- Mettre en œuvre des micro-pratiques de mouvement simples, sans matériel spécifique, dans une journée de travail pour favoriser énergie, concentration et régulation du stress
- Intégrer des routines individuelles contribuant à la prévention des risques psychosociaux et à la démarche QVCT de l'entreprise

## Contenu

Comprendre les enjeux de l'activité physique :

- Distinguer sport et activité physique
- Analyser les bénéfices de la mise en mouvement sur la santé mentale, la motivation et le lien social

Maîtriser les routines d'activation et de récupération :

- Pratiquer des techniques de réveil articulaire, d'étirements et d'auto-massage
- Agir sur la réduction des tensions liées à la sédentarité.

Intégrer le mouvement à la démarche QVCT :

- Identifier les leviers de prévention des risques psychosociaux (RPS) et les solutions concrètes pour agir sur la santé mentale au travail

Ancrer des rituels durables :

- Concevoir son plan d'action personnalisé et créer des routines collectives simples à intégrer dans le quotidien professionnel

## Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Pédagogie participative : alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de conception d'outils transférables

## Intervenant·e

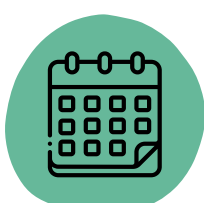
Formatrice diplômée en activité physique adaptée et titulaire d'une Licence Éducation et Motricité

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :  
certificat de réalisation



**15 septembre 2026 - Métropole d'Orléans**  
**7h de formation.**  
**Inscriptions sur [alveformations.fr](http://alveformations.fr)**



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprise : nous consulter

## Profil des stagiaires

- Pré-requis : aucun
- salariés, libéraux, agents du public, managers, RH, acteurs QVCT ...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



# Écouter ses émotions et en faire un levier

Analyser ses émotions pour les traduire en messages et pouvoir mieux affirmer ses besoins.

## Contexte

Dans notre quotidien professionnel ou personnel, il est fréquent de négliger un aspect fondamental de notre bien-être et de notre communication : notre relation avec nos émotions. Ces dernières ne sont pas simplement des réactions, mais des signaux essentiels, des boussoles intérieures nous indiquant nos besoins. Les écouter attentivement devient alors une clé pour définir les actions à entreprendre afin de mieux gérer les émotions négatives, améliorer nos relations avec les autres et induire un environnement de travail plus serein.

## Objectifs

- Clarifier les mécanismes et stimuli de déclenchement émotionnel
- Définir les actions à mettre en œuvre face aux différentes émotions dans le milieu professionnel
- Déterminer l'intérêt d'être en alignement avec son émotion dans sa dynamique interpersonnelle, sa prise de décision et sa communication
- Déterminer les différents types de stress et les actions à mettre en œuvre pour le diminuer et pour réagir face au stress de ses interlocuteurs

## Contenu

- Le rôle d'une émotion : Clarifier le message, identifier les symptômes et repérer les besoins associés
- Les modes de pensées automatiques, la dissociation dans les situations professionnelles
- Les émotions pour analyser les motivations et favoriser la communication
- Les émotions pour mieux communiquer en milieu professionnel

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique.

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée, spécialisée dans l'étude des mécanismes automatiques du cerveau

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

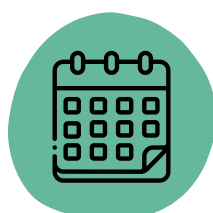
## Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**28 et 29 septembre 2026**  
**à Orléans - 14h de formation**  
**Inscriptions sur [alveformations.fr](http://alveformations.fr)**



Inter-entreprises : 410€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprise : nous consulter



# Prévenir l'épuisement professionnel

Reconnaître les signes, renforcer ses ressources et adopter des stratégies concrètes pour préserver sa santé et son engagement .

## Contexte

Dans un contexte professionnel exigeant, l'épuisement professionnel menace la santé et l'engagement des travailleurs. Cette formation propose des outils concrets pour reconnaître les signes précurseurs, renforcer ses ressources personnelles et préserver durablement son bien-être au travail.

## Objectifs

Cette formation permet de développer sa capacité à :

- Comprendre et évaluer l'épuisement professionnel
- Développer des stratégies de prévention et d'adaptation
- Utiliser des pratiques pour évacuer les tensions, calmer le mental et activer le positif au travail

## Contenu

Définitions et état des lieux :

- Mécanismes du stress, épuisement professionnel, burn-out et dépression
- Identification des facteurs de risque, déclencheurs et auto-évaluation

Cultiver ses ressources internes et externes :

- Techniques de ressourcement (sophrologie, approche neurocognitive)
- ses motivations et ses forces

Développer des stratégies de prévention et d'adaptation :

- Stratégies cognitives et comportementales anti-stress
- Gestion du stress relationnel, empathie et limites professionnelles
- Élaboration d'une boîte à outils personnalisée

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique

## Intervenantes

Binôme de formatrices proposant des approches complémentaires :

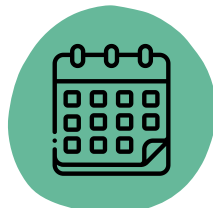
- Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale
- Sophrologue et formatrice en santé mentale

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**21/22 septembre + 12 octobre 2026**  
**21h de formation - Métropole d'Orléans**  
**Inscriptions sur [alveformations.fr](http://alveformations.fr)**



Inter-entreprises : 830€/personne  
Non éligible CPF - Intra-entreprises : nous consulter

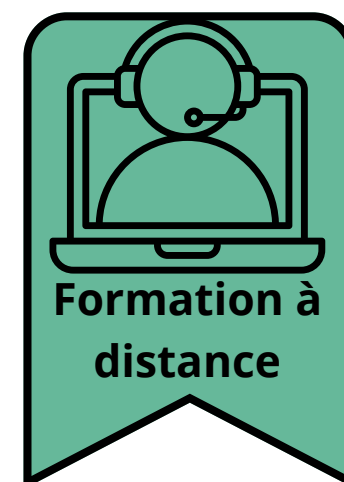
## Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



# Prévenir l'épuisement professionnel des soignants



Des outils concrets pour identifier les facteurs d'épuisement, renforcer ses ressources et maintenir un bien-être professionnel durable.

## Contexte

Le secteur de la santé est marqué par des contraintes exigeantes : surcharge de travail, temps limité et désertification médicale. L'enjeu est de se situer sur le continuum santé-maladie et d'agir par la salutogenèse (se concentrer sur ce qui crée la santé) afin d'intervenir avant la rupture.

## Objectifs

- Analyser le processus d'épuisement et évaluer son propre état via des outils de dépistage
- Repérer les signaux et facteurs de risque
- Mobiliser ses ressources internes en situation de stress
- Structurer un plan de prévention et stratégie de protection

## Contenu

### Comprendre la santé mentale au travail

- Santé mentale au travail : chiffres clés et réalités du territoire
- Continuum santé-maladie et approche salutogénique
- Stress, anxiété, angoisse : différences et impacts

### Évaluer sa situation personnelle

- Mesurer sa cohérence et son capital psychologique
- Identifier ses signaux d'alerte et vulnérabilités face au burn out
- Cartographier ses ressources et sa zone d'influence

### Réguler ses émotions au quotidien

- Pratiquer des techniques de régulation immédiate
- Développer l'auto-compassion face aux situations difficiles
- Intégrer des routines de récupération

### Agir et prévenir durablement

- Analyser collectivement des situations professionnelles réelles
- Élaborer son plan de prévention personnel
- Identifier ses leviers d'action concrets

## Méthode

- En **distanciel**
- Format flexible : 3 sessions de 2 heures
- 10 personnes maximum
- Pédagogie active : Tests guidés, partages en sous-groupes, ateliers pratiques et coaching collectif à partir des situations réelles des participants

## Intervenant·e

Formatrice, thérapeute, coach certifiée ICF (PCC) et experte certifiée à l'utilisation des modèles EQ-i 2.0® et EQ 360®

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Evaluation formative basée sur les productions
- Questionnaire de satisfaction

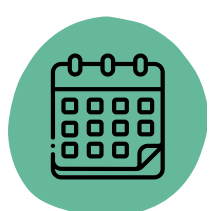
## Profil des stagiaires

- Professionnels du médical ou du paramédical
- En institution ou en profession libérale

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



**16, 23 et 30 juin 2026 de 17h à 19h**  
**6h de formation (3 x 2h)**  
**Inscriptions sur [alveformations.fr](http://alveformations.fr)**



Inter-entreprises : 830€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprise : nous consulter



# Gérer son temps et ses priorités

Déterminer des méthodes d'organisation pour prioriser et gérer son temps.

## Contexte

Cette formation vise à fournir aux participants les outils et les stratégies nécessaires pour maximiser leur efficacité tout en préservant leur équilibre personnel. En travaillant sur ces aspects, les participants seront mieux équipés pour relever les défis de leur environnement personnel et professionnel de manière plus structurée et sereine.

## Objectifs

- Définir et analyser les fondements de la gestion du temps : analyser son rapport au temps, identifier ses sources de stress et définir ses priorités pour organiser efficacement ses activités
- Appliquer et optimiser les stratégies de gestion du temps : méthodes et outils, optimisation de la concentration pour améliorer sa productivité personnelle et professionnelle

## Contenu

- Prendre conscience de son rapport au temps, évaluer son niveau de stress dans son rapport au temps, déterminer ses besoins...
- Définir ses priorités, distinguer l'urgent et l'important, classer ses tâches...
- Optimiser et doper sa concentration...
- Planifier ses activités, anticiper, évaluer, travailler en mode projet, planifier sa journée, gérer les imprévus...

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour impliquer les participants : apports théoriques, discussions, exercices pratiques, sous-groupes...

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

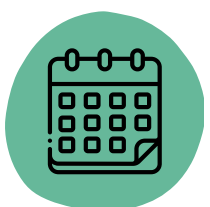
## Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**7h de formation**



Inter-entreprises : 220€/personne, non éligible CPF  
Intra-entreprise : nous consulter



# Mieux vivre le stress au travail

Identifier son mode de fonctionnement sous stress et s'approprier des outils pour le réguler au quotidien.

## Contexte

Le stress au travail est devenu une réalité quotidienne pour de nombreux professionnels. Loin d'être une fatalité, il peut être mieux compris et régulé grâce à des outils concrets. Cette formation propose une approche pratique pour identifier ses propres mécanismes de stress et développer des stratégies d'adaptation durables.

## Objectifs

Cette formation pourra vous permettre de :

- Identifier les mécanismes du stress et leurs effets sur notre comportement
- Développer sa capacité à prendre du recul face aux situations stressantes
- S'approprier des outils concrets pour réguler son stress au quotidien, et plus particulièrement dans le milieu professionnel

## Contenu

Comprendre le stress et mieux se connaître

- Identifier les manifestations, mécanismes et types de stress
- Repérer son style de stress dominant, ses drivers et croyances limitantes
- Découvrir la notion de sur-investissement émotionnel

S'approprier des outils de régulation

- Expérimenter des techniques pour réguler son stress et prendre du recul
- Assouplir ses croyances pour passer en mode adaptatif (approches neuro-cognitives et comportementales)
- Gérer le stress des autres pour en être moins impacté

Construire son plan d'action personnalisé

- Élaborer son kit d'auto-régulation : permissions, phrases clés, images impactantes

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Retours d'expériences terrain

Pré-requis : aucun

## Évaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

## Intervenant·e :

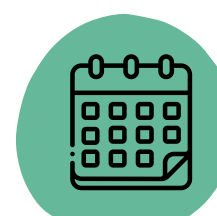
Formatrice et praticienne en approche neuro-cognitive et comportementale

## Profil des stagiaires

- Salariés exposés à des situations de pression ou de surcharge professionnelle
- Managers et responsables d'équipe confrontés à des exigences multiples
- Professionnels en relation avec le public (soignants, travailleurs sociaux, conseillers...)
- Toute personne ressentant les effets du stress dans son activité professionnelle



Document de fin de formation :  
Attestation de réalisation  
Support de formation



**12 juin 2026 à Orléans**  
**7h de formation**  
**Inscriptions sur [alveformations.fr](http://alveformations.fr)**



Intra-entreprise : nous consulter

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)

Le taux de satisfaction sera disponible à l'issue du 1er cycle de formation

31/12/2025



# Prendre soin de soi dans son quotidien de travail

Aborder des techniques simples et accessibles pour se ressourcer.

## Contexte

Le monde du travail et ses exigences impacte les salariés physiquement et psychologiquement. La charge de travail, l'adaptabilité, les relations de travail... puisent au quotidien dans les ressources des professionnels. Pour ne pas s'épuiser, il est indispensable de se ressourcer afin de préserver son énergie, sa santé physique, mentale et son efficacité.

## Objectifs

- Prendre conscience de l'importance de se ressourcer dans son activité professionnelle
- Expérimenter des techniques concrètes de gestion du stress et de régulation émotionnelle
- Evaluer son équilibre de vie entre les différents domaines : personnel, professionnel, social
- Construire son plan d'action personnalisé

## Contenu

- Contexte professionnel ; les freins à prendre soin de soi
- Impact du stress et des émotions sur sa santé physique et mentale et son énergie ; identifier son niveau de stress, ses sources de stress
- Outils de régulation du stress et des émotions (exercices de détente corporelle, respiration)
- Equilibre entre les différents domaines de vie
- Besoins, activités et techniques express
- Plan d'action personnalisé pour la mise en pratique, même dans une journée chargée

## Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupes
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

## Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

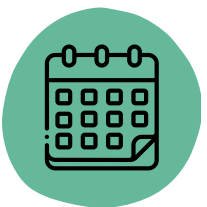
## Profil des stagiaires

- Toute personne pouvant être exposée au risque de surcharge mentale ou émotionnelle
- Travailleurs sociaux, aidants, soignants, enseignants, managers, responsables... et bien d'autres...

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



**7h de formation**



Intra-entreprise : nous consulter



Repérer ses types de motivation pour les préserver durablement.

## Contexte

La motivation joue un rôle central dans notre quotidien, influençant nos choix, notre énergie et notre capacité à relever des défis, que ce soit dans un contexte personnel ou professionnel. La prise de conscience de nos motivations individuelles offre un éclairage sur nos préférences, nous aidant à identifier les signaux d'intolérance et de surinvestissement émotionnel dans nos projets quotidiens. Comprendre nos motivations profondes favorise une motivation durable en alimentant notre énergie et en soutenant un engagement constant dans nos actions.

## Objectifs

- Identifier les sources de motivation et de démotivation individuelles et collectives
- Mettre en œuvre des leviers concrets pour renforcer l'engagement et la motivation
- Mobiliser les membres d'une équipe autour d'un projet commun en s'appuyant sur les motivations identifiées

## Contenu

- Repérer les signes de motivation et de démotivation
- Dresser un diagnostic de ses motivations
- Gérer les obstacles courants à la motivation
- Mettre en place des stratégies pour renforcer sa motivation durablement

## Méthode

- En présentiel
- 12 personnes maximum
- Apports théoriques
- Alternance des techniques d'animation pour rendre les participants acteurs : magistrale, démonstrative, interrogative, découverte, analogique
- La formatrice s'appuie sur des techniques utilisées en neurosciences

## Intervenante

Formatrice et coach certifiée ; approche neuro-cognitive et comportementale

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

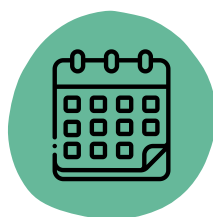
## Profil des stagiaires

- Tout public
- Pré-requis : aucun

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation :  
Certificat de réalisation



**14h de formation**



Intra-entreprise : nous consulter



# Transformer son stress en ressource positive

Être acteur pour ne plus subir et se préserver.

## Contexte

Le stress est devenu un enjeu majeur de santé au travail puisqu'il affecte non seulement la santé physique et mentale des professionnels, mais aussi leur capacité à être en relation et leur productivité. La gestion du stress tend à s'imposer comme une compétence essentielle, à tous les niveaux de la hiérarchie, dans tous les secteurs d'activité.

Comment mieux identifier le stress et adapter son comportement pour y faire face avec plus de sérénité et pour une meilleure qualité de vie ?

## Objectifs

Cette formation pourra permettre aux participants de :

- Comprendre le mécanisme du stress et son impact sur la santé, le comportement, les relations
- Faire face à leur stress avec des techniques et des stratégies à réutiliser dans son quotidien
- Elaborer leur plan d'action personnel « anti stress » pour gagner en sérénité : en situation de stress et en prévention

## Contenu

- Les mécanismes du stress, les réactions face au stress
- L'impact sur la santé physique et mentale, la performance professionnelle et la relation aux autres
- Son niveau de stress, ses sources de stress et la place des émotions
- Les pratiques pour réguler les tensions physiques, mentales, émotionnelles ; les différentes stratégies (physique, psychologique, organisationnelle)
- Le développement des émotions et attitudes positives
- Le plan d'action « anti-stress » et la boîte à outils

## Méthode

- En présentiel
- 10 personnes maximum
- Apports théoriques
- Pédagogie participative
- Travail individuel, en sous groupe
- Exercices pratiques, issus de la méditation, de la sophrologie, et de la psychologie positive ; sur chaise ou au sol selon le choix des participants

## Intervenant·e

Sophrologue et formatrice accréditée en Premiers Secours en Santé Mentale

## Evaluation

- Auto-positionnement
- Questionnaire de satisfaction

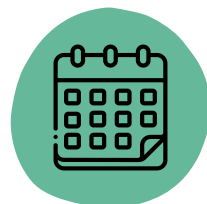
## Profil des stagiaires

- Toute personne touchée par le stress et souhaitant contribuer à l'amélioration de sa qualité de vie.

Contactez-nous en cas de nécessité d'adaptation de l'accueil ou de la pédagogie (situation de handicap)



Document de fin de formation : attestation de présence



**7h de formation**



Intra-entreprise : nous consulter

