



Alpes Durance
Ateliers Formations

Dates et lieux

Durée

4 heures à distance
1 jour / 7 heures en
présentiel



E-learning

Présentiel (Manosque,
Gap ou Avignon).

Autres lieux possibles selon
demande.



Public



Salariés et dirigeants du
secteur privé

Modalités d'accès



Prise de contact par mail ou
téléphone. Validation des
attentes et des besoins.
Contractualisation.
www.adaf04.fr (modalités
d'accès)

Contacts



✉ contact@adaf04.fr

☎ 06.82.44.15.91

🌐 www.adaf04.fr

Prérequis



Aucun

Les personnes en situation de handicap

Contactez notre référent
handicap afin de préparer
au mieux cette formation

REFERENT-
HANDICAP@ADAF04.FR

Bien-être au travail

Dans un contexte de mutation rapide du monde professionnel (télétravail, surcharge, exigences de performance...), cette formation apporte aux salariés et aux dirigeants des outils concrets pour préserver leur santé mentale, améliorer leur qualité de vie au travail et renforcer la dynamique de groupe.

L'utilisation d'un escape game conçu par nos soins permet un ancrage des apprentissages.



Comprendre les mécanismes du stress, de la charge mentale et de leurs impacts sur la santé.



Apprendre à identifier ses besoins, réguler ses émotions et gérer ses priorités.



Développer des comportements favorisant la coopération, l'ouverture et la communication assertive.



Devenir acteur de son équilibre personnel et professionnel.



Bénéficiez d'une pédagogie active
**qui mise sur la pratique, la réflexion et le partage
d'expérience!**



Des supports variés, des applications pratiques, travail collaboratif.



Quiz de début et de fin de formation avec validation des objectifs.

Evaluation du sentiment de montée en compétence.

Remise d'une attestation de formation validant vos compétences acquises.



Alpes Durance
Ateliers Formations

Formateur.rice



**Emmanuelle
ARNOUX**

psychologue et formatrice certifiée, dispose d'une expertise confirmée en santé mentale et dans l'accompagnement des personnes vers une montée en compétences. Forte de plus de 17 ans d'expérience, elle s'appuie sur des approches innovantes pour enrichir ses interventions. Engagée et dynamique, elle conçoit des formations sur mesure afin de répondre aux besoins spécifiques des clients et de garantir des impacts positifs et durables sur les pratiques professionnelles.

Tarifs



275 € par personne

*frais de repas et déplacement non
inclus*

Vous avez la possibilité de demander un financement par votre OPCO, FIF pl. Pour plus d'informations contact@adaf04.fr

Enregistrement

Enregistré sous le numéro :
93 13 18 18 41 3

Cet enregistrement ne vaut pas
agrément de l'état.

Siret 50149557600057

màj 17/04/2025

En
présentiel

Programme détaillé



A distance: 4 heures de contenus

(plate-forme E-learning avec accès dédiés, sécurisé avec support pédagogique et technique)

- Comprendre et alléger sa charge mentale (1heure)
- Identifier ses besoins et préserver son énergie (1heure)
- Mobiliser son intelligence émotionnelle (1heure)
- *S'adapter au changement et développer sa résilience (1heure)*

En présentiel : 1 journée

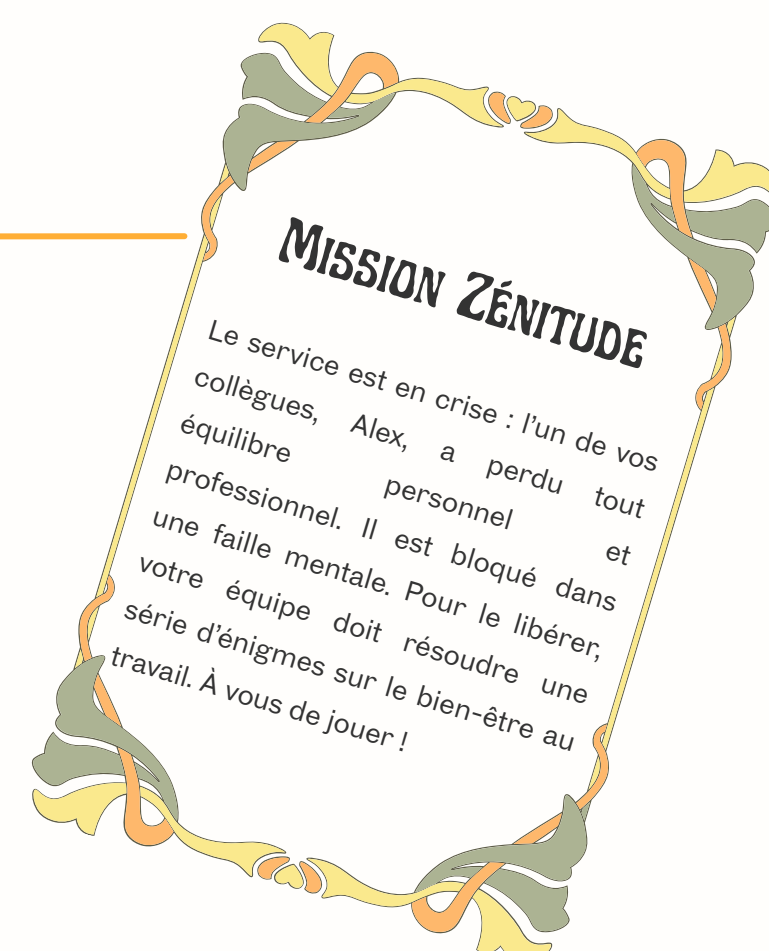
- Communiquer de manière assertive et bienveillante autour de situations vécues.
- Découvrir des techniques de gestion du stress (respiration, relaxation, pleine conscience) avec mise en pratique.
- Développer la coopération, l'empathie et la responsabilité collective autour de situations pratiques.



- Apports théoriques illustrés
- Activités interactives et ludiques (quiz, escape game, jeux de rôle)
- Études de cas et mises en situation
- Outils téléchargeables, vidéos, audios et livret participant



Plongez dans une expérience immersive grâce à un escape game pédagogique sur-mesure, avec scénario narratif, matériel dédié et défis collaboratifs : un moyen puissant et ludique d'ancrer les apprentissages en équipe tout en stimulant l'engagement et la cohésion.



Cette formation est-elle faite pour moi? Vous cherchez...

Des outils et des contenus concrets

Des mises en pratiques

L'accompagnement d'un expert pour vous guider dans vos apprentissages