



# *Equilibre Santé*

266, Rue de la République 60280 VENETTE  
03 44 23 14 94 / 06 98 51 21 69

## **FORMATIONS 2017**



**EQUILIBRE SANTE** répond à la demande des établissements en proposant des formations professionnelles dans les domaines du mieux être au travail, de la communication, de la nutrition, et permettant d'améliorer les relations et le travail soignant/soigné.

En 2017, **EQUILIBRE SANTE** propose trois nouveaux thèmes :

- **Le Soin par le Toucher Relationnel** – Approfondissement – niveau 2 - qui permet de développer et d'expérimenter en conditions de travail les techniques du soin par le toucher relationnel.
- **L'hémovigilance** - Être capable d'animer une démarche cohérente de gestion des risques liée à l'hémovigilance en établissement de santé ;
- **Droits des patients** : l'essentiel condensé - Actualiser les connaissances relatives au droit des usagers en secteur sanitaire.

2

## FORMATEURS



**Muriel ANNOVAZZI** : formatrice et praticienne expérimentée depuis 10 ans en techniques de relaxation et de gestion du stress, liées aux approches psycho corporelles et énergétiques. Conseillère diplômée en phyto-aromathérapie, en nutrition et chrono-nutrition. Pratique le coaching professionnel et personnel depuis 2007. Praticienne de l'outil Ennéagramme.

**Formée en** : santé naturelle (CEREDOR), phyto-aromathérapie / nutrition et chrono-nutrition (D. Universitaire de médecine naturelle Paris 13-) – forme et santé (IMDERPLAM) communication non violente (Jacques Salomé) – Acupressure et techniques de relaxation manuelles (Albert Glauser) – réflexologie crânienne, plantaire et palmaire (formations pratiques) - Ennéagramme et communication niveau 1 et 2 (Anthémia).

**Thierry MONCAN** : Consultant/Formateur - Ingénieur Hospitalier.

**Spécialiste** : politique qualité du centre hospitalier et pilotage, politique gestion des risques et mise en œuvre, systèmes de Management de la qualité (définition et pilotage), système de certification ISO 15189 laboratoire d'analyses. **Intervient pour l'A.R.S.**

RSQ NPDC / P : Intervenant du Réseau Français Qualité Nord-Pas de Calais Picardie - CERTIFICATION de la H.A.S

**Formé à** : à l'organisation et au fonctionnement des Etablissements Publics de Santé organisée par l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique (EHESP) - à la gestion d'entreprise privée – à la « Normalisation, Qualité, certification, essais » AFNOR et UTC - Doctorat de l'Université de Technologie de Compiègne (UTC) / Spécialité « génie enzymatique, bioconversion et microbiologie.

Nous travaillons en réseau et si besoin, d'autres **intervenants** peuvent venir enrichir les formations de leurs connaissances.



## MODALITES D'INTERVENTION

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'analyse des pratiques à partir des retours d'expérience fournis par l'animateur et les participants.

Exercices liés à ces apports (mises en situation, jeux de rôles...) afin que les stagiaires s'entraînent pratiquement, individuellement et/ou en groupe : études de cas, débats...

3

### **A savoir :**

- apport théorique 30% du temps - exercices pratiques 60% du temps
- évaluation et validation des acquis 10% du temps.

Les stagiaires sont également sollicités afin de mentionner des situations vécues qui serviront dans les exercices de mise en pratique : lister l'ensemble des difficultés rencontrées afin de pouvoir les reformuler ; traiter l'ensemble des situations présentées au cours de la formation.

**Livrable :** Remise d'un compte rendu écrit sur les thèmes abordés ou sur clé USB selon la préférence de l'établissement.

### **Suivi et appréciation des résultats :**

- Evaluation des connaissances des stagiaires au début de la formation.
- Questionnaire de validation des acquis et

Bilan de fin de formation auprès du responsable de la formation de l'établissement.

*Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire en fin de stage.*



## FORMATIONS AU CATALOGUE 2017

### 1- RELATIONS SOIGNANTS / SOIGNES

Le soin par le toucher relationnel - Niveau 1	5
Le soin par le toucher relationnel – Approfondissement	6
Découvrir les bienfaits de l'aromathérapie par voie externe - Niveau 1.	7
Aromathérapie – Niveau 2	

### 2- DEMARCHE QUALITE - SECURITE / GESTION DES RISQUES

Hémovigilance	8
Droits des patients, l'essentiel condensé	9
La prise en charge spécifique	10

### 3- COMMUNICATION ET MIEUX ETRE AU TRAVAIL

Mieux communiquer et développer son potentiel	11/12
<i>Avec l'Ennéagramme Humaniste</i>	
Améliorer son Bien-être au travail	13/14
Mieux gérer le stress en milieu professionnel	15/16
Comprendre et savoir éviter l'épuisement professionnel	17
Mieux comprendre - anticiper - et gérer les conflits	18
Savoir présenter et argumenter son projet	19

### 4- NUTRITION

Intégrer des produits biologiques en restauration collective	20
--	----



## LE SOIN PAR LE TOUCHER RELATIONNEL

### Niveau 1

**PUBLICS :** Infirmier(e)s, Aides soignant(e)s et tous publics en contact avec des personnes souffrantes.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Comment entrer en contact avec "l'autre"

Savoir apaiser par le toucher

Acquérir et utiliser les techniques de bases du soin par le toucher relationnel

Reconnaître l'émotion et la richesse du toucher

Savoir partager ses ressentis en équipe

Savoir associer avec précaution l'aromathérapie aux massages

5

#### PROGRAMME (résumé) – détail du programme sur demande

- Définition du toucher relationnel
- La peau, ce qu'il y a de profond en nous
- La relation à l'autre, la relation au corps
- Le toucher : un mode de communication
- Les différents types de toucher, leur fonction
- L'apprentissage des différentes techniques
- Les caractéristiques du geste
- La mise en situation entre participants
- L'interaction soignant/soigné
- Le toucher relationnel au travers des soins quotidiens, applications possibles
- Notion de base de l'aromathérapie en usage externe, précautions d'emploi et formules courantes.

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

#### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours (2 +1)  21 heures	Jusqu'à 10 personnes  Base 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	Base 180 € HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

#### INTERVENANTE

**Muriel ANNOVAZZI :** formatrice et praticienne en techniques manuelles de relaxation et de gestion du stress, liées aux approches psycho corporelles et énergétiques. Conseillère en phyto-aromathérapie.



## LE SOIN PAR LE TOUCHER RELATIONNEL

### Approfondissement

**PUBLICS :** Infirmier(e)s et Aides soignant(e)s

#### OBJECTIFS

Approfondir les techniques du soin par le toucher relationnel  
Savoir associer avec précaution l'aromathérapie aux massages  
Partager ses expériences reliées à sa pratique professionnelle du toucher  
Développer une posture professionnelle pour aller à la rencontre de la personne soignée  
Accompagner les stagiaires dans leur pratique quotidienne  
(*Si souhaité et avec accord de la direction de l'établissement*).

#### PROGRAMME

- Rappeler la définition du toucher relationnel
- Partager les retours d'expériences des stagiaires
- Comprendre le toucher comme un média relationnel.
- Apprendre comment favoriser le réinvestissement par le patient de son corps par le toucher relationnel
- Travailler sur la temporalité pour amener le patient à lâcher prise
- Analyser et apporter des réponses possibles aux cas rencontrés dans l'établissement
- Rappeler les apports des thérapies psychocorporelles
- Rappeler les caractéristiques du geste
- Approfondir les différentes techniques (effleurage, massage énergétique...).
- Approcher les techniques de respiration abdominale en utilisant le toucher pour prendre contact.
- Mettre en situation les participants par groupe de travail
- Etudier les multiples applications possibles dans les soins quotidiens
- Suivre les participants dans leur pratique quotidienne
  - (*si souhaité et avec accord de la direction de l'établissement*).
- Approfondir ses connaissances de l'aromathérapie en usage externe, (indications, contre-indications, précautions d'emploi) – étude de 15 HE majeures et formules courantes.

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

#### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours (2+1) 21 heures	Jusqu'à 10 personnes Base 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	Base 180€ HT*/jour	<i>Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.</i>

#### INTERVENANTE

**Muriel ANNOVAZZI :** formatrice et praticienne en techniques de relaxation et de gestion du stress liées aux approches psycho corporelles, conseillère en phyto-aromathérapie.



## DECOUVRIR LES BIENFAITS DE L'AROMATHÉRAPIE PAR VOIE CUTANÉE (V.C) ET SES PRECAUTIONS D'USAGE (Niveau 1).

**PUBLICS :** aides-soignants, infirmiers, pédicure-podologue, psychomotricien, ergothérapeute.

### OBJECTIFS

Découvrir l'usage des huiles essentielles par voie cutanée afin d'apporter un mieux-être aux soignés.  
Connaître les précautions d'usage des huiles essentielles (V.C) afin de les utiliser en toute confiance.  
Acquérir des pratiques de massages bien-être en utilisant les HE.

### PROGRAMME (résumé) – détail du programme sur demande

**Découvrir l'aromathérapie :** définition, mode d'obtention, présentation...

- Savoir reconnaître une huile essentielle de qualité.
- Connaître les principales molécules actives des huiles essentielles.
- Se familiariser avec la notion de chémotype (entité chimique distincte au sein d'une même espèce).
- Apprendre les propriétés, indications et contre-indications des principales huiles essentielles utilisées par voie cutanée (V.C).
- Reconnaître les formules efficaces selon les principales indications (V.C).
- Concevoir des formules personnalisées en fonction des principales indications (V.C).
- Découvrir leurs propriétés olfactives et de stimulation sensorielle.

**Atelier en groupe :** réaliser des synergies et apprendre à les appliquer sur les sphères ciblées (V.C).

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
2 jours. 14 heures.	Jusqu'à 12 personnes  Base : 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et conseillère expérimentée en aromathérapie et phytothérapie. Praticienne en techniques de relaxation et de gestion du stress.

**Maitrise les indications et contre indications des huiles essentielles (diplômée en « Conseils et informations en phytothérapie et aromathérapie » de l'université de médecine naturelle de Paris 13).**



## HEMOVIGILANCE EN ETABLISSEMENT DE SANTE

### PUBLIC

Correspondants d'hémovigilance et autres professionnels de santé en établissement de soins.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Comprendre les principes de l'hémovigilance ;

Être capable d'animer une démarche cohérente de gestion des risques liée à l'hémovigilance en établissement de santé ;

Impliquer les professionnels de santé « sur le terrain » dans une démarche qualité / sécurité de la chaîne transfusionnelle.

8

### PROGRAMME

#### Présentation de la formation et introduction à l'hémovigilance

- L'organisation de la transfusion en France
- La législation concernant l'administration des Produits Sanguins Labiles (PSL)
- Le rôle et les responsabilités des différents acteurs de l'hémovigilance
- Règles de bonnes pratiques de la transfusion
  - Commande et réception des produits
  - Contrôles pré-transfusionnels
  - Mise en place de la transfusion receveur
  - Surveillance et effets indésirables receveurs
  - Déclarations des incidents transfusionnels et conduite à tenir (à qui, quand et comment déclarer ?)
  - Traçabilité et dossier transfusionnel
  - Suivi et information du patient transfusé
- Indicateurs et état annuel d'activités
- **L'hémovigilance et la certification HAS V2014**

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise de la formation au format « PDF » sur support numérique, clé USB.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
7 heures / 1 jour	Jusqu'à 12 personnes.  Tarif/jour : 980€H.T* * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	225€ H.T*	Nos tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

### INTERVENANT :

**Thierry MONCAN** / Consultant/Formateur - Ingénieur Hospitalier.

**Spécialiste :** qualité du centre hospitalier et pilotage, gestion des risques et mise en œuvre, systèmes de Management de la qualité (définition et pilotage), système de certification ISO 15189, laboratoire d'analyses.

**Intervient pour l'A.R.S.** Certification de la H.A.S V2014.



## DROITS DES PATIENTS : l'Essentiel condensé.

### PUBLIC

Professionnels de santé en établissement de soins.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Actualiser les connaissances relatives au droit des usagers en secteur sanitaire.

Connaître les droits fondamentaux du patient

Evaluer les écarts entre les obligations légales et les pratiques du service.

Connaître les rôles et missions de la personne de confiance.

Cerner sa responsabilité dans le cadre d'une prise en charge au sein d'une équipe et dans un cadre institutionnel

9

### PROGRAMME – synthèse (programme détaillé sur demande)

- Décoder, analyser sa pratique professionnelle et trouver des pistes d'amélioration ;
- Analyse des pratiques sur la mise en œuvre des droits des patients dans les services représentés ;
- Analyse des pratiques sur les difficultés liées à la mise en œuvre des droits des patients face aux contraintes de la vie en collectivité ;
- Reconnaître son cadre d'exercice au regard des droits fondamentaux en établissements de santé ;
  - droit à l'information, au consentement, au refus de soins
  - respect de la dignité du patient
  - Respect de la vie privée, du secret professionnel, de la confidentialité, de la restriction de liberté.

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise de la formation au format « PDF » sur support numérique, clé USB.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
1 ou 2 jours selon les besoins	12 personnes maximum <u>Tarif/jour</u> : 980 €H.T* * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	225€ H.T*	Nos tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

### INTERVENANT :

**Thierry MONCAN** / Consultant/Formateur - Ingénieur Hospitalier.

**Spécialiste** : qualité du centre hospitalier et pilotage, gestion des risques et mise en œuvre, systèmes de Management de la qualité (définition et pilotage). **Intervient pour l'A.R.S.** Certification de la H.A.S.



## LA PRISE EN CHARGE D'UNE POPULATION VULNERABLE

De patients atteints d'un handicap mental et/ou physique ; des enfants ; des adolescents, des patients démunis, des patients âgés ; atteints de maladies chroniques, de la douleur chronique et des patients appartenant à une population spécifique.

### PUBLIC

Professionnels de santé en établissement de soins.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Amener les professionnels à mieux maîtriser cette prise de soin en les sensibilisant à la prise en charge particulière de ces patients appartenant à une population vulnérable.

Permettre aux soignants de mieux appréhender la population pendant la période d'hospitalisation.

Favoriser la prise de recul et s'interroger sur ses pratiques quotidiennes.

Mieux comprendre ces populations et leur entourage.

10

### PROGRAMME

- Repositionner le cadre dans lequel évolue les professionnels en charge de ses personnes (rappel succinct)
- L'importance de mieux reconnaître l'individualité de ces personnes ;
  - Comment aller au-delà de l'uniformité apparente de cette population dépendante et démunie
- Proposer une réflexion et des pistes de prise en charge pour des personnes pour lesquelles la participation à des projets d'activité n'est pas facile à mettre en œuvre ;
- Participer efficacement à prévenir la maltraitance et promouvoir la bientraitance ;
- Découvrir deux approches méthodologiques existantes ;
  - la stimulation basale,
  - l'espace Snoezelen ;
- Etude de situations rencontrées dans l'établissement.

**Pédagogie active** séquentielle alternant, apports théoriques, apports méthodologiques et analyse des pratiques à partir des retours d'expérience fournis par l'animateur et les participants.

La formation est systématiquement remise à l'établissement au format « PDF » sur un support numérique (clé USB).

**Suivi et appréciation des résultats** : Evaluation des connaissances des stagiaires en début de formation et questionnaire de validation des acquis à son terme.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
1 jour / 7 heures	12 personnes maximum	225€ H.T*	Nos tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.
OPTION 1 jour : Cas pratiques-film pédagogique (A.P.H.P), exercices d'application	Tarif/jour : 980€H.T* * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.		

### INTERVENANT :

**Thierry MONCAN** / Consultant/Formateur - Ingénieur Hospitalier.

**Spécialiste** : qualité du centre hospitalier et pilotage, gestion des risques et mise en œuvre, systèmes de Management de la qualité (définition et pilotage), système de certification ISO 15189 laboratoire d'analyses.

**Intervient pour l'A.R.S.** Certification de la H.A.S.



## MIEUX COMMUNIQUER ET DEVELOPPER SON POTENTIEL

Avec l'Ennéagramme dynamique, selon la méthode de Michel Cacheur et François Frenois

**PUBLICS :** cette formation s'adresse à **toute** personne en situation de management (hiérarchique ou transversal) souhaitant développer ses qualités relationnelles.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Acquérir et approfondir les connaissances nécessaires aux fonctions de management au sein de l'entreprise. A l'issue de la formation, l'apprenant sera notamment capable de :

- **Communiquer efficacement dans un management et un relationnel interne et externe au quotidien.**

### PROGRAMME

- **Comprendre notre système évolutif** d'après les cercles de croissance.
- **Mieux comprendre son environnement professionnel** et l'enjeu de sa mission, dans le cadre de l'entreprise.
- **Accroître ses performances de manager par une communication efficiente :**
  - connaître les différents éléments d'une communication favorable par la pratique de la sémantique générale ;
  - prendre conscience de la communication non verbale ;
  - acquérir les atouts pour réussir à communiquer avec assurance.
- **Mieux réussir à comprendre, apprécier et manager ses collaborateurs :**
  - **découvrir et utiliser l'Ennéagramme** présentant les 9 caractéristiques fondamentales de l'être humain ; comme outil de compréhension et moteur de changement (test « cohérence entreprise ») ;

*L'Ennéagramme est un outil dynamique qui prend en compte la complexité contemporaine des relations et organisations dans une entreprise, aide les personnes à repérer et favoriser les équilibres dynamiques qui concourent à l'harmonie dans une organisation. La formation permet d'acquérir les bases d'un outil de management efficient.*

- **apprendre à situer chacun des collaborateurs** dans le cadre de ces caractéristiques ;
- **comprendre les principales caractéristiques de ses collaborateurs** pour savoir tirer bénéfices de leurs performances et assurer la bonne réussite de sa mission ;
- **découvrir les caractéristiques que le stagiaire gagne à utiliser** dans le cadre de ses responsabilités ;
- **découvrir et savoir ajuster les signes de reconnaissance** en fonction de chaque caractéristique dominante afin d'accompagner le changement et favoriser la cohésion d'équipe ;



- **amener un collaborateur à développer** les caractéristiques qui lui serait nécessaire à la réalisation de sa mission ;
- **développer les caractéristiques nécessaires** au suivi des missions déléguées.
- **Acquérir 3 pratiques de bonne gestion des stress** (émotionnels, psychologiques, physiologiques).
- **Savoir différencier et animer les différentes natures de réunions :**
  - Informer
  - S'informer
  - Résolution de problème
- **Réaliser la synthèse** des acquis
- **Transposer les acquis** dans le cadre de l'entreprise du stagiaire

**Les axes de formation seront priorisés selon les résultats du test Ennéagrammique.**

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

- alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'analyse des pratiques à partir des retours d'expérience fournis par l'animateur et les participants.
- Travail collectif sur des exercices pratiques : mises en situations, jeux de rôles...

**Livrable :** Remise d'un compte rendu écrit sur les thèmes abordés (ou sur clé USB selon la préférence).

**Modalités de suivi et d'appréciation des résultats :** Evaluation des connaissances des stagiaires en début de formation et questionnaire de validation des acquis à son terme.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours / 21 heures  Pouvant être condensés en 2 jrs.	Jusqu'à 8 personnes Base 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	Base 180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

### FORMATRICE :

**Muriel Annovazzi :** Expériences professionnelles dans le domaine des relations humaines, dans la psychologie appliquée et l'accompagnement de personnes.

**Formée à :** la pratique de l'Énéagramme (Société Fronési) et à la communication non violente (Jacques Salomé). Utilise également les outils de l'analyse transactionnelle (les signes de reconnaissances, les jeux psychologiques...), de la PNL, de la Gestalt (jeux de rôle).

Coaching en développement personnel depuis 2009.

Expérience confirmée en management d'entreprise et en gestion des équipes.

**La formation peut être assurée par un binôme, selon les besoins.**



## AMELIORER SON BIEN-ETRE AU TRAVAIL

**PUBLIC :** Tout collaborateur souhaitant être acteur d'une démarche constructive de mieux-être au travail.

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

Identifier ses aspirations au regard du bien être au travail

**Faire prendre conscience des différents facteurs qui contribuent au bien être**

S'appuyer sur ses ressources et celles de ses co-équipiers pour améliorer la qualité de vie au travail

Savoir adopter une attitude comportementale favorisant le « vivre ensemble »

Intégrer les leviers sur lesquels il est possible d'intervenir pour diminuer les sources de sur-stress

**Décider des actions à mettre en place pour contribuer au bien-être au travail**

Mettre en place des règles hygiéno-diététiques permettant d'améliorer son bien-être au travail

13

### PROGRAMME – en 4 volets

#### Connaître les enjeux de la qualité de vie au travail (QVT)

Comprendre les facteurs qui contribuent au bien-être au travail

**Prendre conscience** des représentations individuelles et collectives liées au bien être au travail

Le programme est ensuite décliné selon 4 volets moteurs du bien-être au travail

#### 1- LE MANAGEMENT POSITIF

L'attitude du management auprès des équipiers

**Comment le management peut favoriser le bien-être au travail et notamment par l'accompagnement positif des équipiers**

#### 2- LE TRAVAIL en EQUIPES

**Le bien être est lié au travail en équipe, ses ressources, l'ambiance de l'équipe**

Identifier les différentes sources de stress inhérentes aux relations dans le travail

Utiliser positivement la richesse du groupe

Apprendre à travailler ensemble

L'importance de la mise en commun

Développer l'optimisme au sein de son équipe

**Comment le travail en équipe va permettre d'améliorer la qualité de vie au travail**

#### 3- L'ATTITUDE PERSONNELLE

Ergonomie : les gestes justes, l'attitude juste pour minimiser la fatigue physique

Gestion du stress : comment se relaxer, savoir se détendre

L'organisation du travail :

**Comment j'organise mon travail et ce que je peux améliorer dans mon organisation pour améliorer mon bien-être, mon confort au travail.**

#### 4 -LA GESTION DU TEMPS

Prendre conscience dans mon travail, de la façon dont je structure mon temps pour diminuer la pénibilité au travail.

**Comment une bonne gestion de mon temps peut favoriser un mieux-être au travail.**

#### Identifier et favoriser les facteurs de santé sur lesquels il est possible d'agir

Acquérir des techniques pour améliorer, retrouver ou restaurer ses temps de repos afin d'accroître son niveau de vigilance et ses capacités de récupération.



Savoir mettre en place une véritable hygiène du sommeil en fonction de ses contraintes professionnelles et personnelles (notamment les collaborateurs soumis à des horaires atypiques ou décalés).

Acquérir des techniques pour favoriser un meilleur équilibre émotionnel au travail (exercices de respiration, de relaxation rapide...).

### **Etablir un plan d'action individuel avec une mise en place simple et efficace**

**Un volet sur des conseils en hygiène vitale, nutritionnels et sur les compléments alimentaires, adapté au monde au travail, peut être intégré au programme.**

**Pédagogie proposée :** évaluative – active - participative – interactive.

- Travail collectif sur des exercices pratiques : mises en situations, jeux de rôles
- Méthode d'analyse cognitive
- Partages d'expériences et échanges de points de vue
- Vidéos (avec accord du stagiaire)

**Livrable :** Remise du compte rendu écrit des thèmes abordés.

**Modalités de suivi et appréciation des résultats :** - Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### **MODALITES**

<b>DUREE</b>	<b>INSCRIPTION DE GROUPE</b>	<b>INSCRIPTION INDIVIDUELLE</b>	
3 jours (2+1) 21 heures	Jusqu'à 8 personnes Base 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	Base 180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

### **INTERVENANTE**

**Muriel ANNOVAZZI :** formatrice et praticienne en relation d'aide, techniques de relaxation et de gestion du stress, liées aux approches psycho corporelles.

*Formée à la communication non violente.*

*Expérience confirmée en management d'entreprise et en gestion des équipes.*



## MIEUX GERER LE STRESS ET PREVENIR L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

Le bon et le mauvais stress

Causes et conséquences du sur-stress

Mieux se protéger contre les effets néfastes du stress afin de réduire l'usure professionnelle

**PUBLICS :** toute personne en contact avec des personnes malades et des familles en détresse.

### OBJECTIFS

Identifier et analyser les causes et les conséquences du stress dommageable

Mettre en œuvre des stratégies de bonne gestion des stress

Gestion du stress dans les situations liées à l'agressivité des patients et/ou de leur famille

Elaborer des méthodes en équipe pour apaiser les tensions et mettre en œuvre les moyens correspondants

15

### PROGRAMME

#### L'origine et les fonctions du stress

- Mieux connaître et comprendre le stress, ses mécanismes
  - Relever les attentes des stagiaires
  - Clarifier la définition du stress
- Les conséquences possibles du sur-stress : agressions possibles et réponses de l'organisme
  - Physique (somatisation)
  - Psychique (anxiété/angoisse)
  - Emotionnel (inhibition/agressivité).
- Les niveaux d'usure : physique, émotionnelle, intellectuelle, sociale...

#### Prévenir le sur-stress

- Apprendre à repérer les signes annonciateurs de sur-stress, ses différents symptômes
  - Chercher pour soi-même les causes, les situations porteuses de stress
  - Savoir être attentif aux phénomènes de stress au cours des contacts, entretiens ou réunions.
  - Repérer les manifestations, les effets dommageables du stress
- Cas particuliers :
  - Lister l'ensemble des difficultés rencontrées afin de pouvoir les reformuler
  - Traiter les situations présentées au cours de la formation
- Identifier les éléments à l'origine du déclenchement des situations de sur-stress
  - Les difficultés psychologiques au travail
  - Les contraintes de la fonction en rapport avec la satisfaction : des besoins de l'organisation, des engagements professionnels, de la bonne exécution des missions.
  - Les différentes personnalités et leur type de manifestation dues au stress(-).

#### Elaborer une stratégie d'action efficace et durable

- Les stratégies d'ajustement
  - Stratégie de recentrage professionnel : niveau d'implication et de responsabilité
  - Stratégie centrée sur les émotions : découverte des outils d'aide
    - Respiration
    - Relaxation physique, mentale et émotionnelle
    - Positivation
  - Stratégie de réussite face aux situations difficiles



- Rôle de l'alimentation et aide des compléments alimentaires.
  - Savoir choisir les nutriments pour nourrir le système nerveux
  - Connaître les compléments efficaces afin de mieux prévenir et rétablir les conséquences dues au sur-stress

**Pédagogique proposé :** évaluative – active - participative – interactive.

- Travail collectif sur des exercices pratiques : mises en situations, jeux de rôles
- Méthode d'analyse cognitive
- Partages d'expériences et échanges de points de vue

**Livrable :** Remise du compte rendu écrit des thèmes abordés.

**Modalités de suivi et appréciation des résultats :** - Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

## MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours Pouvant être condensés en 2 jours. 21 heures.	Jusqu'à 12 personnes  Base : 850€ HT*/jour formateur  * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	180€ HT*/jour formateur	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et praticienne en techniques de relaxation et de gestion du stress liées aux approches psycho corporelles. Conseillère en nutrition saine et phytothérapie.

Formée à la communication non violente suivant la méthode ESPERE de Jacques Salomé, pratique la relation d'aide depuis 7 ans.

**Le formateur anime en posture de coach dans le cadre des objectifs de formation.**



## COMPRENDRE ET SAVOIR EVITER L'EPUISEMENT PROFESSIONNEL

**PUBLICS :** encadrant, chef de service, toute personne en relation avec du public.

### OBJECTIFS

Identifier et analyser les causes et les conséquences du stress

Mettre en œuvre des stratégies d'adaptation

Mieux se protéger contre les effets néfastes du stress afin de réduire l'usure professionnelle

### PROGRAMME

- L'origine et les fonctions du stress
- Mieux connaître et comprendre le stress, ses mécanismes
- **Les conséquences possibles du sur-stress : agressions possibles et réponses de l'organisme**
  - Physique (somatisation)
  - Psychique (anxiété/angoisse)
  - Emotionnel (inhibition/agressivité).
- **Prévenir le sur-stress**
- Cas particuliers : Lister l'ensemble des difficultés rencontrées par les stagiaires afin de pouvoir reformuler et traiter tous les cas au cours de la formation
- Identifier les éléments à l'origine du déclenchement des situations de sur-stress
- Elaborer une stratégie d'action efficace et durable
- **Rôle de l'alimentation et aide des compléments alimentaires.**
  - Savoir choisir les nutriments pour nourrir le système nerveux
  - Connaître les compléments efficaces afin de mieux prévenir et rétablir les conséquences dues au sur-stress

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
1 journée 7 heures.	Jusqu'à 12 personnes  Base 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	Base 180€ HT*/jour	<i>Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.</i>

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et praticienne expérimentée en techniques de relaxation et de gestion du stress liées aux approches psycho corporelles et énergétiques. Conseillère en nutrition, en phyto-aromathérapie.



## MIEUX COMPRENDRE - ANTICIPER - ET GERER LES CONFLITS

**PUBLICS :** les personnels soignants, aides-soignants, infirmiers, agents hospitaliers, responsable de structure.

### OBJECTIFS

Acquérir des connaissances et des pratiques propres à la prévention de situations conflictuelles

Acquérir des connaissances et des pratiques propres à la gestion des conflits

- Conflit entre les équipiers, équipières de l'institution
- Conflits entre soignants et patients

### PROGRAMME

- **La Prévention de situations conflictuelles :**
  - Dissocier le conflit utile du conflit dommageable
  - Mieux comprendre ce qui engendre les comportements conflictuels.
  - Acquérir des pratiques de « relaxation instantanée » et rester calme en toutes circonstances.
  - Développer ses capacités et pratiques de relations d'aide
  - Harmoniser le travail en équipe afin de réguler les tensions
  - Elaborer une stratégie d'action efficace et durable
- **La gestion d'un conflit**
  - Ecouter l'autre, comprendre la cause du conflit, cause apparente et cause profonde.
  - Identifier ses stratégies de réussite face aux situations difficiles
  - Développer les pratiques d'apaisement : par la parole, par le ton de la voix, par le geste, par l'attitude corporelle,...
  - Acquérir des pratiques de négociations par l'écoute, la reformulation...
- **Etre l'arbitre d'un conflit**
  - Acquérir des pratiques de gestion de conflits entre deux personnes ou entre deux groupes de personnes ;
  - Mettre en place les règles de fonctionnement dans le cadre de cette négociation
  - Développer les attitudes positives de rapprochement des antagonistes

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours Pouvant être condensés en 2 jours.	Jusqu'à 12 personnes <u>Base</u> : 850€ HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et praticienne expérimentée en techniques de gestion du stress et de relaxation liées aux approches psycho corporelles. Formée à la communication non violente suivant la méthode ESPERE de Jacques Salomé, pratique la relation d'aide depuis 7 ans.

**Le formateur anime en posture de coach dans le cadre des objectifs de formation.**



## SAVOIR PRESENTER ET ARGUMENTER SON PROJET

**La Formation utilise l'ENNEAGRAMME : outil de stratégie dynamique  
UTILISER les BASES de la PSYCHOLOGIE APPLIQUEE**

**PUBLIC :** La formation répond aux besoins des personnes occupant des responsabilités les amenant à proposer et promouvoir des projets et actions : membres d'équipes de direction, chefs de service, responsables d'équipes, responsables de toutes activités en position de manager interne ou externe, responsables des relations externes avec les partenaires.

### OBJECTIFS :

Savoir présenter un projet et convaincre.

Savoir négocier les conditions de mise en place du projet.

Acquérir les éléments d'une communication plus pertinente dans un relationnel interne et externe.

### PROGRAMME (résumé) - détail du programme sur demande

#### Recueil des attentes spécifiques des participants

#### Connaître l'outil « ENNEAGRAMME », à savoir :

- Comprendre et utiliser les différentes caractéristiques d'une personnalité, ou d'un groupe.
- Mise en œuvre des concepts « Enneagrammiques » afin de présenter et de convaincre du bien fondé du projet.
- Présenter efficacement un projet.
- Présentation d'un projet en relation avec le temps disponible, les moyens, les compétences, etc.
- Les pratiques de négociations.
- Mise en situations à partir d'exemples apportés par les stagiaires.

**Pédagogie :** évaluative – active - participative – interactive.

**Livrable :** remise du compte rendu des thèmes abordés.

**Suivi et appréciation des résultats :** Evaluation des acquis au début et au terme de la formation.

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INSCRIPTION INDIVIDUELLE	
3 jours Pouvant être condensés en 2 jours.	De 6 à 12 personnes  Base : 850€ HT*/jour formateur  * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et praticienne en techniques de gestion du stress, de relaxation et liées aux approches psycho corporelles. Formée à la communication non violente suivant la méthode ESPER de Jacques Salomé, praticienne confirmée en relation d'aide. Expérience de gestion de projets de 20 ans.



## INTEGRER DES PRODUITS BIOLOGIQUES EN RESTAURATION COLLECTIVE

ENGAGEMENT NATIONAL POUR L'ENVIRONNEMENT - GRENELLE DE 2010

Selon la circulaire d'Etat du 2 mai 2008

Et la loi N°210-788 du 12 juillet 2010.

NOR : PRMX 0811950C.

**PUBLICS :** agents des services achats, gestionnaires de service restauration, chefs de cuisine, cuisinier(e)s.

### AVANTAGES D'UNE NUTRITION BIOLOGIQUE

- Préserver sa santé / Améliorer ses troubles de santé / Disposer d'une plus grande énergie
- Réduire l'absentéisme

*Cette formation s'inscrit dans la stratégie nationale de développement durable que l'Etat entend promouvoir auprès des services restauration des établissements suivant la circulaire du 2 mai 2008.*

### OBJECTIFS

- Intégrer les bénéfices santé d'une alimentation saine.
- Engager une démarche projet transversale, partenariale et collective pour l'introduction de produits biologiques au sein de votre établissement.
- Mettre en œuvre un plan nutritionnel équilibré en intégrant des plats alternatifs à base de denrées biologiques.
- Maitriser son budget alimentaire en introduisant les produits biologiques.
- Savoir rédiger des marchés publics en gestion directe et en gestion concédée pour favoriser une offre en produits biologiques locale.

### PROGRAMME (résumé) – détail du programme sur demande

- définir l'alimentation bio et ses enjeux
- rappeler les principes de production et certification de l'agriculture biologique
- comprendre les enjeux pour l'environnement et la santé
- découvrir la différence gustative entre produits "bios" et « non bios » (dégustation).
- construire le projet d'intégration pour l'ensemble des acteurs, à chaque niveau
- présenter les réseaux de la filière "bio" locale
- connaître les méthodes et les recommandations pour s'approvisionner
- mettre en place et présenter des actions de communication destinées aux usagers.
- présentation de la gamme de denrées biologiques adaptées à la restauration collective
- démonstration de préparations culinaires en restauration collective
- mettre en place les conditions de commande et de livraison
- présenter les intérêts nutritionnels des produits issus de l'AB
- intégrer les composantes importantes des menus et construire l'équilibre nutritionnel

### MODALITES

DUREE	INSCRIPTION DE GROUPE	INDIVIDUELLE	
De 5 à 10 journées selon les besoins et attentes.	Jusqu'à 12 personnes Base : 850 € HT*/jour formateur * T VA non applicable, art. 293 B du CGI.	180€ HT*/jour	Les tarifs s'entendent hors frais de déplacements, repas, hébergements.

**INTERVENANTE :** Muriel ANNOVAZZI, formatrice et conseillère expérimentée en nutrition. Bonne connaissance des recommandations publiques en matière de production et de distribution de produits biologiques, intervenante depuis 2007 ans auprès du réseau de distribution Biocoop.



Nous étudions avec attention vos demandes particulières entrant dans nos champs de compétence et d'expérience.

Nous adaptons ou concevons des actions de formations selon vos attentes spécifiques.

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

### EQUILIBRE SANTE

**Muriel Annovazzi**  
266, rue de la république  
60280 - Venette

**Fixe : 03 44 23 14 94**  
**Mobile : 06 98 51 21 69**  
**Courriel : [conseil.ma@yahoo.fr](mailto:conseil.ma@yahoo.fr)**