BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Bien-être au travail : tester trois pratiques, les évaluer et les ancrer

Les conseils de bien-être au travail abondent et restent souvent sans effet. Trop longs à mettre en place. Trop éloignés du rythme réel d'une journée chargée. La bonne intention du lundi a disparu le jeudi et la fatigue revient intacte, avec le sentiment d'avoir encore une fois échoué à prendre soin de soi. Ce module de 3 heures ne propose pas un catalogue. Il fait tester trois pratiques courtes : une respiration de récupération puis une micro-pause attentionnelle puis une organisation de la journée par blocs d'énergie. Chaque pratique est expérimentée en séance et évaluée par le participant. Chacun repart avec celle qui lui convient et un repère pour la déclencher.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
0,43 jour — 3 h	**À distance**	**À partir de 390 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Salariés souhaitant disposer de pratiques courtes à intégrer dans une journée de travail chargée.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Expérimenter une respiration de récupération applicable en deux minutes
- Pratiquer une micro-pause attentionnelle entre deux activités
- Organiser une journée type en fonction de ses variations d'énergie
- Évaluer l'effet de chaque pratique sur son propre niveau de tension
- Choisir une pratique et définir le moment précis qui la déclenche

03 Programme détaillé

M1 Respirer pour récupérer

- Faire redescendre la tension en deux minutes
- Repérage des moments de tension dans une journée type
- Pratique guidée d'une respiration de récupération
- Variante utilisable en réunion sans se faire remarquer
- Évaluation du ressenti avant et après l'exercice
- Atelier : Les participants notent leur niveau de tension avant puis après la pratique.

M2 Faire une micro-pause

- Couper entre deux activités
- Effet des enchaînements sans transition sur la concentration
- Pratique d'une pause attentionnelle de trois minutes
- Choix des moments de bascule dans sa journée
- Obstacles courants à la prise de pause et réponses possibles
- Mise en situation : Une micro-pause est pratiquée entre deux séquences de la session.

M3 Organiser sa journée par blocs d'énergie

- Adapter les tâches à son rythme
- Repérage de ses pics et de ses creux d'énergie
- Affectation des tâches exigeantes aux périodes favorables
- Protection d'un bloc sans sollicitation
- Choix de la pratique à retenir et de son déclencheur
- Cas pratique : Chaque participant reconstruit une journée type à partir de son profil d'énergie.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF

Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 390 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr