

MULHOUSE

	lundi 19 juin	Mardi 20 juin	Mercredi 21 juin	Jeudi 22 juin	Vendredi 23 juin
M A T I N	<p>DU STRESS A LA SERENITE Pour contribuer à l'amélioration de la qualité de ma vie, j'agis sur mon bien-être, par diverses activités douces</p> <p>RESPIRATION / RELAXATION : LACHER-PRISE AUTOMASSAGE STRECHING</p> <p>20 personnes (tapis de sol et tenue de sport) 11h00 à 12h00</p> <p>A MULHOUSE AU LEARNING CENTER Salle 1.04</p>	<p>CROSS TRAINING Exercices cardio-respiratoire et renforcement musculaire. Travail avec des sangles latex (En extérieur)</p> <p>Rendez-vous devant le Learning Center 20 personnes 9h00 à 10h00</p>	<p>COMMENT PRESERVER MA CONCENTRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier ce qui me distrait, ce qui m'interrompt, ce qui me pollue - Comprendre les impacts sur la santé - Me positionner : à quel point est-ce que je suis pollué.e ? - Bénéficier d'astuces pour préserver ma concentration, au travail et en télétravail ! <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 9h30 à 11h00 A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>	<p>SOULAGER LES ETETS DES TMS Atelier de rééquilibrage par rapport à la douleur, les petits maux du quotidien, ponctuels ou chroniques.</p> <p>Apprentissage de quelques gestes bienveillants et de deux outils efficaces à visée apaisante.</p> <p>(tapis de sol et tenue de sport) 20 personnes</p> <p>Intervenants : Gwénaël KNICHEL Ostéothérapeute</p>	<p>Mieux manger, mieux bouger pour améliorer son quotidien 8h30 à 11h30</p> <p>La formation propose l'acquisition de compétences spécifiques au travers d'une approche globale d'évaluation et de prévention d'une alimentation équilibrée, de « mouvements » et de postures pour améliorer son quotidien dans le but d'un mieux-être.</p> <p>Formation en trois temps :</p> <p>La première partie « Mieux manger » a pour objectif d'acquérir des compétences nouvelles ou d'asseoir ses connaissances permettant de manger équilibré de la meilleure façon pour soi.</p> <p>La seconde partie « Soulager l'organisme d'un point de vue physique et mental » a pour objectif d'acquérir des compétences de posturologie / mouvements facilitant l'activité physique sur son lieu de travail pour se sentir mieux et plus efficace.</p> <p>La troisième partie « Aller plus loin » permettra d'aborder les conséquences de l'inactivité physique sur la SANTE et d'adapter son alimentation en fonction de son Activité;</p> <p>Intervenants : Ludivine JOANNES : Diététicienne Vito GALATI : Masseur Kinésithérapeute / Préparateur Physique / Coach santé 18 personnes (présentiel/distanciel)</p> <p>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>
A P R E - M I D I	<p>COMMENT ACCUEILLIR LE CHANGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre comment fonctionne le changement. - Identifier les impacts qu'il peut avoir sur la santé - Me positionner face au changement : comment je le gère actuellement - Bénéficier de clefs concrètes pour appréhender le changement positivement <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00</p> <p>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>	<p>MON POUVOIR DE DECONNEXION : COMMENT PRESERVER MON ESPACE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion - Identifier les impacts que la disponibilité constante peut avoir sur la santé - Me positionner : mon curseur de déconnexion aujourd'hui ? - Bénéficier d'astuces pour apprendre à se déconnecter (outils numériques...) <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</p>		<p>QUI A VOLE MON TEMPS ? RECUPERER CE QUI M'APPARTIENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce que sont les "voleurs de temps" - Identifier les impacts sur la santé et la notion de charge mentale - Me positionner : aujourd'hui, à quel point je pense me faire voler mon temps - Bénéficier d'astuces pour reprendre le contrôle et apprendre à utiliser mon temps <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</p>	<p>Déjeuner champêtre 12h00</p>

COLMAR

M A T I N	<p>SOULAGER LES ETETS DES TMS 09h00 à 12h00</p> <p>Atelier de rééquilibrage par rapport à la douleur, les petits maux du quotidien, ponctuels ou chroniques.</p> <p>Apprentissage de quelques gestes bienveillants et de deux outils efficaces à visée apaisante.</p> <p>(tapis de sol et tenue de sport) 20 personnes</p> <p>Intervenants : Gwénaël KNICHEL Ostéothérapeute</p> <p>A COLMAR Salle multifonctions</p>	<p>DU STRESS A LA SERENITE Quand l'environnement devient stressant, la maîtrise d'une respiration calme et profonde pendant quelques instants, offre la possibilité de retrouver la serénité</p> <p>objectifs étirer les muscles, réaliser des automassages et se relaxer, en salle avec un tapis une séance d'1h qui aborde le stretching, automassage, et relaxation</p> <p>15 à 20 personnes (tapis de sol et tenue de sport) 9h00 à 10h00</p> <p>A COLMAR Salle multifonctions</p>	<p>COMMENT PRESERVER MA CONCENTRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identifier ce qui me distrait, ce qui m'interrompt, ce qui me pollue - Comprendre les impacts sur la santé - Me positionner : à quel point est-ce que je suis pollué.e ? - Bénéficier d'astuces pour préserver ma concentration, au travail et en télétravail ! <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 9h30 à 11h00 A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>	<p>CROSS TRAINING Exercices cardio-respiratoire et renforcement musculaire. Travail avec des sangles latex (En extérieur)</p> <p>Rendez-vous devant la BU de Colmar 15 à 20 personnes 9h00 à 10h00</p>	<p>Mieux manger, mieux bouger pour améliorer son quotidien 8h30 à 11h30</p> <p>La formation propose l'acquisition de compétences spécifiques au travers d'une approche globale d'évaluation et de prévention d'une alimentation équilibrée, de « mouvements » et de postures pour améliorer son quotidien dans le but d'un mieux-être.</p> <p>Formation en trois temps :</p> <p>La première partie « Mieux manger » a pour objectif d'acquérir des compétences nouvelles ou d'asseoir ses connaissances permettant de manger équilibré de la meilleure façon pour soi.</p> <p>La seconde partie « Soulager l'organisme d'un point de vue physique et mental » a pour objectif d'acquérir des compétences de posturologie / mouvements facilitant l'activité physique sur son lieu de travail pour se sentir mieux et plus efficace.</p> <p>La troisième partie « Aller plus loin » permettra d'aborder les conséquences de l'inactivité physique sur la SANTE et d'adapter son alimentation en fonction de son Activité;</p> <p>Intervenants : Ludivine JOANNES : Diététicienne Vito GALATI : Masseur Kinésithérapeute / Préparateur Physique / Coach santé 18 personnes (présentiel/distanciel)</p> <p>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>
A P R E - M I D I	<p>COMMENT ACCUEILLIR LE CHANGEMENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre comment fonctionne le changement. - Identifier les impacts qu'il peut avoir sur la santé - Me positionner face au changement : comment je le gère actuellement - Bénéficier de clefs concrètes pour appréhender le changement positivement <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00</p> <p>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</p>	<p>MON POUVOIR DE DECONNEXION : COMMENT PRESERVER MON ESPACE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion - Identifier les impacts que la disponibilité constante peut avoir sur la santé - Me positionner : mon curseur de déconnexion aujourd'hui ? - Bénéficier d'astuces pour apprendre à se déconnecter (outils numériques...) <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR FMA Salle de 324</p>		<p>QUI A VOLE MON TEMPS ? RECUPERER CE QUI M'APPARTIENT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprendre ce que sont les "voleurs de temps" - Identifier les impacts sur la santé et la notion de charge mentale - Me positionner : aujourd'hui, à quel point je pense me faire voler mon temps - Bénéficier d'astuces pour reprendre le contrôle et apprendre à utiliser mon temps <p>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</p>	<p>Déjeuner champêtre 12h00</p>