

MULHOUSE					
	lundi 19 juin	Mardi 20 juin	Mercredi 21 juin	Jeudi 22 juin	Vendredi 23 juin
M A T I N	<div>DU STRESS A LA SERENITE</div> <div>Pour contribuer à l'amélioration de la qualité de ma vie, j'agis sur mon bien-être, par diverses activités douces</div> <div>RESPIRATION / RELAXATION : LACHER-PRISE</div> <div>AUTOMASSAGE</div> <div>STRECHING</div> <div>20 personnes</div> <div>(tapis de sol et tenue de sport)</div> <div>11H00 à 12h00</div> <div>A MULHOUSE AU LEARNING CENTER</div> <div>Salle 1.04</div>	<div>CROSS TRAINING</div> <div>Exercices cardio-respiratoire et renforcement musculaire. Travail avec des sangles latex</div> <div>(En extérieur)</div> <div>Rendez-vous devant le Learning Center</div> <div>20 personnes</div> <div>9H00 à 10h00</div>	<div>COMMENT PRESERVER MA CONCENTRATION</div> <div>- Identifier ce qui me distrait, ce qui m'interrompt, ce qui me pollue</div> <div>- Comprendre les impacts sur la santé</div> <div>- Me positionner : à quel point est-ce que je suis pollué.e ?</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour préserver ma concentration, au travail et en télétravail !</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel</div> <div>9h30 à 11h00</div> <div>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>	<div>SOULAGER LES ETTETS DES TMS</div> <div>Atelier de rééquilbrage par rapport à la douleur, les petits maux du quotidien, ponctuels ou chroniques.</div> <div>Apprentissage de quelques gestes bienveillants et de deux outils efficaces à visée apaisante.</div> <div>(tapis de sol et tenue de sport)</div> <div>20 personnes</div> <div>Intervenants :</div> <div>Gwénaël KNICHEL Ostéothérapeute</div> <div>9H00 à 12h00</div> <div>A MULHOUSE AU LEARNING CENTER</div> <div>Salle 1.04</div>	<div>Mieux manger, mieux bouger pour améliorer son quotidien</div> <div>8h30 à 11h30</div> <div>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.</div> <div>Formation en trois temps :</div> <div>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.</div> <div>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.</div> <div>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</div> <div>Activité;</div> <div>Intervenants :</div> <div>Ludivine JOANNES : Diététicienne</div> <div>Vito GALATI : Masseur Kinésithérapeute / Préparateur Physique / Coach santé</div> <div>18 personnes (présentiel/distanciel)</div> <div>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>
A P R E S - M I D I	<div>COMMENT ACCUEILLIR LE CHANGEMENT</div> <div>- Comprendre comment fonctionne le changement.</div> <div>- Identifier les impacts qu'il peut avoir sur la santé</div> <div>- Me positionner face au changement : comment je le gère actuellement</div> <div>- Bénéficier de clefs concrètes pour appréhender le changement positivement</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel</div> <div>13h30 à 15h00</div> <div>A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>	<div>MON POUVOIR DE DECONNEXION : COMMENT PRESERVER MON ESPACE</div> <div>- Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion</div> <div>- Identifier les impacts que la disponibilité constante peux avoir sur la santé</div> <div>- Me positionner : mon curseur de déconnexion aujourd'hui ?</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour apprendre à se déconnecter (outils numérique...)</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel</div> <div>13h30 à 15h00</div> <div>A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</div>		<div>QUI A VOLE MON TEMPS ? RECUPERER CE QUI M'APPARTIENT</div> <div>- Comprendre ce que sont les "voleurs de temps"</div> <div>- Identifier les impacts sur la santé et la notion de charge mentale</div> <div>- Me positionner : aujourd'hui, à quel point je pense me faire voler mon temps</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour reprendre le contrôle et apprendre à utiliser mon temps</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel</div> <div>13h30 à 15h00</div> <div>A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</div>	<div>Déjeuner champêtre</div> <div>12h00</div>

COLMAR					
M A T I N	<div>SOULAGER LES ETTETS DES TMS</div> <div>09h00 à 12h00</div> <div>Atelier de rééquilbrage par rapport à la douleur, les petits maux du quotidien, ponctuels ou chroniques.</div> <div>Apprentissage de quelques gestes bienveillants et de deux outils efficaces à visée apaisante. (tapis de sol et tenue de sport) 20 personnes</div> <div>Intervenants :</div> <div>Gwénaël KNICHEL Ostéothérapeute</div> <div>A COLMAR Salle multifontions</div>	<div>DU STRESS A LA SERENITE</div> <div>Quand l'environnement devient stressant, la maîtrise d'une respiration calme et</div> <div>profonde pendant quelques instants, offre la possibilité de retrouver la sérénité</div> <div>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</div> <div>15 à 20 personnes (tapis de sol et tenue de sport) 9H00 à 10h00</div> <div>A COLMAR Salle multifontions</div>	<div>COMMENT PRESERVER MA CONCENTRATION</div> <div>- Identifier ce qui me distrait, ce qui m'interrompt, ce qui me pollue</div> <div>- Comprendre les impacts sur la santé</div> <div>- Me positionner : à quel point est-ce que je suis pollué.e ?</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour préserver ma concentration, au travail et en télétravail !</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 9h30 à 11h00 A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>	<div>CROSS TRAINING</div> <div>Exercices cardio-respiratoire et renforcement musculaire. Travail avec des sangles latex</div> <div>(En extérieur) Rendez-vous devant la BU de Colmar</div> <div>15 à 20 personnes 9H00 à 10h00</div>	<div>Mieux manger, mieux bouger pour améliorer son quotidien</div> <div>8h30 à 11h30</div> <div>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.</div> <div>Formation en trois temps :</div> <div>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.</div> <div>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.</div> <div>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</div> <div>Activité</div> <div>Intervenants :</div> <div>Ludivine JOANNES : Diététicienne</div> <div>Vito GALATI : Masseur Kinésithérapeute / Préparateur Physique / Coach santé</div> <div>18 personnes (présentiel/distanciel) A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>
A P R E S - M I D I	<div>COMMENT ACCUEILLIR LE CHANGEMENT</div> <div>- Comprendre comment fonctionne le changement.</div> <div>- Identifier les impacts qu'il peut avoir sur la santé</div> <div>- Me positionner face au changement : comment je le gère actuellement</div> <div>- Bénéficier de clefs concrètes pour appréhender le changement positivement</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A MULHOUSE AU SERFA SALLE 005</div>	<div>MON POUVOIR DE DECONNEXION : COMMENT PRESERVER MON ESPACE</div> <div>- Comprendre ce qu'est le droit à la déconnexion</div> <div>- Identifier les impacts que la disponibilité constante peux avoir sur la santé</div> <div>- Me positionner : mon curseur de déconnexion aujourd'hui ?</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour apprendre à se déconnecter (outils numérique...)</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR FMA Salle de 324</div>		<div>QUI A VOLE MON TEMPS ? RECUPERER CE QUI M'APPARTIENT</div> <div>- Comprendre ce que sont les "voleurs de temps"</div> <div>- Identifier les impacts sur la santé et la notion de charge mentale</div> <div>- Me positionner : aujourd'hui, à quel point je pense me faire voler mon temps</div> <div>- Bénéficier d'astuces pour reprendre le contrôle et apprendre à utiliser mon temps</div> <div>20 personnes en présentiel/20 personnes en distanciel 13h30 à 15h00 A COLMAR BAT.C Salle de réunion au 2ème étage</div>	<div>Déjeuner champêtre</div> <div>12h00</div>