



FORMATION

Stop à la sédentarité Boostez votre énergie et votre efficacité



Rendez-vous
directement sur
notre site pour plus
d'informations.

Présentation de la Formation

Cette formation est conçue pour permettre aux salariés de comprendre les effets de la sédentarité sur leur santé et leur performance au travail. À travers des apports théoriques et des exercices pratiques, les participants découvriront des stratégies simples pour intégrer l'activité physique dans leur quotidien, réduire le stress et améliorer leur productivité. La formation est interactive et personnalisée, avec un suivi individuel permettant à chaque participant de définir un plan d'action qu'il pourra appliquer immédiatement. Elle est soutenue par des outils pédagogiques variés (vidéos, exercices corporels, discussions en groupe) pour favoriser une approche concrète et efficace. Les résultats sont mesurés à travers des évaluations avant et après la formation, ainsi qu'un suivi personnalisé garantissant l'impact à long terme.

Objectifs pédagogiques

Module 1 : Stop à la sédentarité –
Boostez votre énergie et votre efficacité

Module 2 : Lutter contre le stress et
nourrir la vitalité

Module 3 : Alimentation et vitalité
physique



masha.burlya@biosens.net



Paris & Saint Antonin Noble Val



06 98 22 49 99

Durée totale : 2 jours (14 heures)

Modalité : Mixte

Tarif individuel inter-entreprise :
1980,00HT

Tarif groupe intra-entreprise :
2396,00HT

REF : F013-AG-250220.7V1

Stop à la sédentarité Boostez votre énergie et votre efficacité

POUR QUI ?

Naturopathe, coach, professeur de yoga, formateur à la gestion stress, professionnels de santé, praticiens du bien-être souhaitant approfondir leurs connaissances et transmettre leur expertise .

PRÉ-REQUIS

Notions de biologie ou de physiologie souhaitées; une expérience dans l'animation ou la formation est un plus.

Module 1 : Stop à la sédentarité – Boostez votre énergie et votre efficacité

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY

Jour 1 : Introduction à la vitalité et équilibre corps-esprit

Comprendre la sédentarité et ses impacts sur la santé et la performance

MATIN

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les impacts de la **sédentarité** sur la **santé physique** et **mentale**, ainsi que sur la **performance au travail**.
- Identifier des **stratégies** et **actions** pour réduire la sédentarité et augmenter l'**énergie**.

Contenu

- **Introduction à la sédentarité** : Les conséquences physiques et mentales de la sédentarité sur la santé et la productivité.
- **NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis)** : Comprendre le rôle de l'**activité physique quotidienne**, même non exercée.
- **Quiz collectif et vidéo** : Une approche ludique pour comprendre les effets de la sédentarité.

Exercice pratique

- **Partage en binôme** : Discussion sur les impacts de la sédentarité et identification des domaines à améliorer dans la vie professionnelle.

Intégrer l'activité physique et gérer le stress

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques

- Intégrer des **stratégies simples** pour adopter l'**activité physique** au quotidien.
- Apprendre à **gérer le stress** grâce à des pratiques physiques qui stimulent la **productivité**.

Contenu

- **Solutions pratiques pour réduire la sédentarité** : Pause active, étirements, et solutions concrètes pour intégrer plus de mouvement au travail.
- **La Mismatch Hypothesis** : Pourquoi nos modes de vie modernes créent un décalage avec nos besoins biologiques.
- **Jeu pédagogique "Bouge +"** : Activités physiques ludiques pour réduire la sédentarité au bureau.

Exercice pratique

- **Brainstorming en groupe** : Création d'un mur d'idées pour des solutions pratiques visant à lutter contre la sédentarité.
- **Plan d'action personnel** : Chaque participant développe une stratégie pour réduire la sédentarité au travail.

Module 2 : Lutter contre le stress et nourrir la vitalité

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY



Comprendre et gérer le stress pour un bien-être durable

MATIN

Objectifs pédagogiques

- Comprendre comment la **sédentarité** et le **stress** affectent la **vitalité** au travail.
- Apprendre à utiliser l'**activité physique** pour réduire le stress et améliorer la performance.

Contenu

- **Stress et sédentarité** : L'impact de la sédentarité sur les niveaux de stress et la performance.
- **Activités corporelles** : Introduction à des techniques telles que le **shaking** et la **danse libre** pour libérer les tensions.

Exercice pratique

- **Activités corporelles et relaxation** : Exercices pratiques de shaking et danse libre pour réduire le stress et améliorer l'humeur.

Évaluation de l'impact

- Retour collectif sur les bienfaits perçus après les exercices et leur efficacité pour réduire le stress.

Module 3 : Créer une dynamique de travail plus fluide et durable

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY



Renforcer l'alimentation pour soutenir l'énergie

MATIN

Objectifs pédagogiques

- Déconstruire les **croyances limitantes** concernant la sédentarité et promouvoir des **habitudes actives** .
- Créer un **plan d'action individuel** pour intégrer l' **activité physique** de manière durable.

Contenu

- **Croyances limitantes sur la sédentarité** : Discussion sur les idées reçues concernant le mouvement.
- **Plan d'action** : Élaboration d'un plan d'action individuel pour intégrer des moments actifs dans la routine de travail.

Exercice pratique

- **Plan d'action personnel** : Chaque participant définit une stratégie concrète et durable pour introduire plus de mouvement dans son quotidien.
- **Débat mouvant** : Réflexion sur les croyances limitantes et comment changer ses habitudes.

Évaluation de l'impact

- Retour collectif sur les actions choisies et les stratégies mises en place pour surmonter la sédentarité.

Module 4 : Créer une routine quotidienne équilibrée

Durée : 1 jour (7 heures)

Modalité : Mixte

Objectif principal : Apprendre et maîtriser les pratiques fondamentales de stimulation et de vitalisation du système glandulaire, tout en comprenant ses bases physiologiques et son rôle dans l'équilibre global.



Cliquez ICI pour en savoir plus sur
VITALITY



Créer des habitudes durables pour une énergie stable

MATIN

Objectifs pédagogiques :

- Créer une **routine quotidienne** intégrant des habitudes favorisant une énergie stable et durable.
- Identifier les habitudes à adopter pour maintenir un **équilibre optimal** entre travail et détente.

Contenu :

- **Routine matinale et nocturne** : Comment organiser votre journée pour maximiser votre énergie et votre bien-être.
- **Adaptation des habitudes** : Ajuster vos habitudes alimentaires, de sommeil et d'exercice pour un équilibre optimal.
- **Exercice pratique** : Élaboration d'une **routine journalière** équilibrée pour soutenir votre énergie et votre productivité.
- **Évaluation de l'impact** : Retour sur les ajustements effectués et les résultats observés.

Maintenir un bien-être durable au quotidien

APRÈS-MIDI

Objectifs pédagogiques :

- Apprendre à maintenir un **bien-être durable** en ajustant vos habitudes selon vos besoins changeants.
- Identifier les **stratégies** pour éviter l'épuisement et maintenir un haut niveau d'énergie.

Contenu :

- **Prévention de l'épuisement** : Comment éviter le burn-out en équilibrant les besoins physiques et mentaux.
- **Suivi des progrès** : Outils pour évaluer l'évolution de votre bien-être et ajuster vos habitudes de manière proactive.
- **Exercice pratique** : Mise en place d'un **plan de suivi personnalisé** pour maintenir une vitalité durable.
- **Évaluation de l'impact** : Feedback et ajustements des pratiques à long terme.

Stop à la sédentarité Boostez votre énergie et votre efficacité

Modalités pédagogiques

Supports : Livret détaillé, vidéos explicatives, outils interactifs (schémas, cartes pédagogiques).

Méthodes :

- Alternance entre théorie, pratique, et pédagogie active (mises en situation).
- Débriefing régulier pour renforcer la compréhension et l'autonomie.

Évaluations

Avant la formation : Questionnaire de positionnement (connaissances initiales).

Pendant la formation : QCM intermédiaire et évaluation des mises en pratique.

Après la formation : Évaluation finale (théorique et pratique).

Conclusion et Suivi :

À l'issue de cette formation, les participants auront acquis des **outils pratiques** pour intégrer des **habitudes de vie saines** qui favorisent une **vitalité durable**. Vous aurez appris à **équilibrer votre alimentation**, à pratiquer des **exercices physiques adaptés** et à **gérer le stress** de manière efficace pour maintenir une **énergie optimale**. Ce parcours vous permettra de créer une **routine de bien-être** qui soutient votre **performance** et votre **sérénité**, tout en restant **simple** et **durable**.



Stop à la sédentarité Boostez votre énergie et votre efficacité

Qualité du formateur/formatrice:

Biosens est un organisme dont les formateurs sont experts dans leur domaine de compétences. Ils ont été formés à l'ingénierie de la formation afin concevoir sur-mesure le programme de formation répondant à votre demande. Biosens a obtenu la certification Qualiopi, certification qualité des organismes de

Référent dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net



Stop à la sédentarité Boostez votre énergie et votre efficacité

Modalités d'organisation

Durée de la formation : 2 jours soit 14 heures

Modalité : A distance, en présentiel ou mixte

Rythme : A déterminer

Organisation : Organisation réalisée par le commanditaire.

Dates : A déterminer.

Horaires de la formation : 9h00 à 12h30 / 13h30-17h00.

Lieu : A déterminer.

Modalités d'inscription et délais d'accès : L'inscription est possible jusqu'à 2 jours avant le début de la formation (sous réserve de places disponibles). Un formulaire d'inscription doit être complété et retourné avec le paiement ou la prise en charge validée.

Accessibilité et handicap : Contactez-nous pour être mis en relation avec notre référent handicap pour étudier vos besoins.

Référent handicap dans l'organisme de formation:

Alain Gasne- 06.98.22.49.99 - alain.gasne@biosens.net

Nos formations peuvent être financées par plusieurs dispositifs :

- ✓ Les OPCO pour les salariés via l'entreprise
- ✓ Un paiement personnel (échelonné possible sur demande)