

Programme des ateliers

Développer le bien-être au travail

Gestion du stress au quotidien avec CDBEST

Cet atelier permet de découvrir des techniques simples de respiration et de relaxation dans le but d'améliorer sa gestion du stress et sa qualité de vie au travail.

CDBEST est le Centre de développement du bien-être et de la santé au travail. Marie-Pierre Bermejo-Formet, sophrologue diplômée, est formatrice et co-directrice du CESA (Centre d'études de sophrologie appliquée de Nouméa). Elle anime des séminaires sur la gestion du stress et la communication interpersonnelle.



Organiser son temps : les petites astuces avec Teepee

Cet atelier propose des exercices ludiques à réaliser en groupe pour apprendre à mieux gérer son temps : savoir faire des choix, apprendre à se fixer des limites, en accord avec ses valeurs, ses priorités et sa personnalité. 40 astuces à tester et à intégrer dans son quotidien pour reprendre la main sur l'organisation de son temps.

Au sein du cabinet Teepee, Gwladys Mendez est consultante et responsable pédagogique, notamment sur les problématiques d'accompagnement au changement.

Les outils clefs pour gagner du temps avec Teepee

Contrôler son temps, c'est savoir prévoir et planifier. Cet atelier ludique vous permettra de découvrir, par petits groupes, des outils d'aide à l'organisation et de maîtrise de son temps.

Au sein du cabinet Teepee, Gwladys Mendez est consultante et responsable pédagogique, notamment sur les problématiques d'accompagnement au changement.

Agir en urgence ou être acteur ! Découvrez la gestion du temps avec CRDC Consultants

Sentiment de courir toute la journée, sans une minute à soi ? Cet atelier propose des outils concrets et attractifs pour vivre pleinement sa journée et ses relations avec ses collaborateurs tout en étant efficient dans son travail. Les intervenants s'appuient sur les neurosciences, l'étude des différentes sortes d'intelligences et des systèmes d'organisations, pour nous apprendre à mieux gérer notre temps en fonction de nos objectifs.

Sonia Ille et le Dr Ralf Clasen sont gérants d'organismes de formation, formateurs auprès de professionnels déjà très expérimentés, coachs et accompagnateurs en développement personnel. Ils animent des formations en communication, confiance en soi, gestion du temps, négociation, management et prise de parole.

Prévenir les troubles musculo-squelettiques et le stress

Atelier sport et santé avec Sport santé Calédonie

Sport santé Calédonie propose différents ateliers qui permettent de prévenir les troubles musculo-squelettiques, d'être en meilleure condition physique et en bonne santé, de perdre du poids ou encore d'apprendre des méthodes de relaxation.

Les ateliers seront animés par trois intervenants, Quentin, Julie et Didier tous les trois éducateurs sportifs.



Lundi :

- Relaxation/stretching avec Julie (7h30 – 8h30)
- Circuit training spécifique cardio/perte de poids avec Damien (8h30 – 9h30)

Mardi :

- Renforcement musculaire spécifique haut du corps (dos) avec Quentin (7h30 – 8h30)
- Renforcement musculaire spécifique bas du corps (fessiers/abdos) avec Quentin (8h30 – 9h30)

Mercredi :

- Circuit training spécifique cardio/perte de poids avec Quentin (7h30 – 8h30)
- Renforcement musculaire et stretching avec Quentin (8h30 – 9h30)

Jeudi :

- Renforcement musculaire spécifique haut du corps (dos) avec Quentin (7h30 – 8h30)
- Circuit training spécifique cardio/perte de poids avec Quentin (8h30 – 9h30)
- Relaxation et stretching avec Julie (14h – 15h)
- Atelier conseils « bouge plus sans te faire mal » (15h – 16h)

Gestes et postures au travail avec Ergolib NC

L'atelier « gestes et postures au travail » permet de prendre conscience des risques physiques liés aux mauvais gestes, postures et ports de charge. Il offre la possibilité d'évaluer l'ergonomie de son poste de travail et d'acquérir les principes de base de protection du dos.

Florence Kohen Ruiz, spécialisée dans les évaluations et études de postes de travail, et Elise Bourgin Eucher, spécialisée dans l'indemnisation du dommage corporel, sont toutes les deux ergothérapeutes. Elles œuvrent pour la prévention des risques dorsolumbaires et des troubles musculo-squelettiques et la prise en charge du handicap en entreprise.

Préserver notre capital santé

Manger mieux en milieu professionnel avec l'Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie (ASS-NC)

Cet atelier d'échanges et de partage d'expériences s'articulera autour d'astuces pour manger mieux et bouger plus au quotidien, au travail comme à la maison. Chacun



sera amené à s'interroger sur sa motivation à adopter un mode de vie sain en fonction de son milieu de vie.

Dick Forest est coordinateur des projets « mange mieux bouge plus » à l'ASS-NC.

Les addictions : plaisirs et dépendances avec l'Agence sanitaire et sociale de la Nouvelle-Calédonie (ASS-NC)

Cet atelier d'échanges est basé sur un jeu de questions/réponses afin de répondre aux préoccupations quotidiennes des participants sur les sujets du tabac, de l'alcool et des drogues en général. Il permet de développer des stratégies personnelles de refus ou de contournement.

Linda Léger et Lorraine Dupuis sont intervenantes en éducation pour la santé, prévention en addictologie au sein de l'ASS-NC.

Développer la communication : outil de cohésion

Les bases de la communication bienveillante avec CDBEST

Cet atelier a pour but d'améliorer la qualité de nos relations au travail. À partir d'exemples pratiques et concrets, les quatre étapes du processus de la communication bienveillante seront passées en revue : observation des faits avec empathie et écoute active, analyse des sentiments induits, identification des besoins et affirmation de soi dans le respect d'autrui par des techniques de reformulation.

CDBEST est le Centre de développement du bien-être et de la santé au travail. Marie-Pierre Bermejo-Formet, sophrologue diplômée, est formatrice et co-directrice du CESA (Centre d'études de sophrologie appliquée de Nouméa). Elle anime des séminaires sur la gestion du stress et la communication interpersonnelle.

Communiquer : un atout dans les relations au travail avec Delphine Nédaud

L'objectif de cet atelier est d'apprendre à communiquer différemment pour améliorer ses relations de travail. Les participants, douze personnes maximum, seront amenés à mettre en scène de façon ludique des situations problématiques réellement vécues dans le cadre du travail. Les saynètes seront ensuite rejouées sous une autre forme au travers de jeux de rôle. Chacun pourra ainsi apprécier une autre façon de vivre la situation exposée, puis proposer de nouvelles façons de communiquer.

Delphine Nédaud, coach professionnelle, consultante et formatrice est spécialisée dans l'accompagnement du changement et l'amélioration des relations de travail auprès de groupes de personnes ou d'individus. Cet atelier sera conduit avec une deuxième animatrice.

Sensibilisation au dialogue pacifique avec l'association Communication Pacifique

Cet atelier a pour but d'aider ses participants à identifier leurs intentions véritables dans leurs relations et actions de communication. Il propose de nouvelles techniques d'écoute et d'expression, d'observation attentive, de reformulation des demandes et de connexion aux autres.

Samuel Guittot est formateur en dialogue pacifique (sur les bases de la communication non violente). Il intervient avec Patrick Hamm, formateur en communication interpersonnelle.