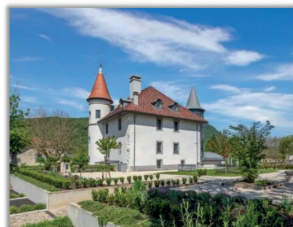




SÉMINAIRES DE FORMATION 2023

7 & 8 MAI



Catherine ROUAULT
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
ET PERFORMANCE

SE RESSOURCER POUR GAGNER EN EFFICACITÉ

Irritabilité, fatigue chronique, souffle court, dans une société en mutation constante... nous subissons un rythme effréné qui nous met en danger. Soucieux d'efficacité, nous avons perdu l'écoute de notre corps qui réclame son temps ressource. Comprendre ses fonctionnements, respecter les indispensables besoins de pause sont les conditions d'un nouvel art de vivre où efficacité rime avec équilibre.

OBJECTIFS :

- Comprendre le mécanisme de stress et son impact sur la santé et le comportement.
- Acquérir des réflexes pour gérer son stress de manière rapide et efficace.
- Prévenir les états à risque et améliorer le bien-être au travail.

PROGRAMME :

- Identifier les mécanismes du stress.
- Evaluer les risques physiques et psychologiques.
- Evaluer l'impact sur la performance professionnelle et la relation aux autres.
- Repérer les signaux d'alerte et prévenir les situations à risques.
- Identifier ses sources de tension et son profil face au stress.
- Dépasser les résistances mentales et agir par le corps.
- Baisser le curseur du stress de manière immédiate.
- Recharger ses batteries pour retrouver de l'énergie.
- Faciliter la distanciation et prendre du recul face aux situations difficiles.

UN WEEK-END DE 7 HEURES DE FORMATION
48 Impasse des Couduriers - Grésy-sur-Aix - FRANCE



SÉMINAIRES DE FORMATION 2023

DU 25 AU 28 JUIN



Carole HADJ – MAHDI
FORMATRICE & COACH
CERTIFIÉE

AUTO-COACHING POUR RESTER EN BONNE ENERGIE ! DEMAIN SERA CE QUE NOUS EN FERONS...

L'Auto-Coaching aide à générer des processus mentaux fluides et des attitudes positives visant à dépasser des points de difficultés, de diminuer les croyances nocives, d'arrêter "la ruminade" intérieure polluante ! Le but de se déployer, d'agir "ici et maintenant" en étant conscient de ce sur quoi il est possible d'agir et de ce sur quoi nous n'avons pas de contrôle. Nous aborderons également la question essentielle de l'acceptation de nos émotions de peur, de doute, d'anxiété. Il s'agira aussi de savoir laisser émerger de l'émotion positive, ressourçante et de "l'Opti-réalisme".

Apprendre à cultiver un sens certain de l'optimisme réaliste !

OBJECTIFS ET PROGRAMME :

- Découvrir ce qu'est l'Auto-Coaching.
- Utiliser l'Auto-Coaching pour dépasser des points de difficultés, pour se déployer et agir "ici et maintenant" en étant conscient de ce sur quoi il est possible d'agir et de ce sur quoi nous n'avons pas de contrôle.
- Accepter ce qui est, s'accepter, accepter nos émotions de peur, de doute, d'anxiété, notamment en cette période bien particulière.
- Adopter 7 bons principes au quotidien qui font que la Vie est plus fluide, plus sereine, plus enthousiasmante.
- Training sur les actions à mettre en œuvre pour votre mieux être.
- Utiliser des pratiques de visualisation positive, de respiration, d'oxygénation pour se sentir en meilleure Énergie.

4 JOURS DE 12 HEURES DE FORMATION
10 Rue Alfred Hartmann - 68140 Munster - FRANCE



SÉMINAIRES DE FORMATION 2023

DU 13 AU 16 SEPTEMBRE



Valérie PIEVE
BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET
CONSEIL EN COMMUNICATION

GUIDE VERS PLUS DE SÉRÉNITÉ AU TRAVAIL !

Vous vous sentez submergé(e) par la pression du quotidien et ne parvenez pas à garder le stress à distance ? Vous gérez tout à bout de bras sans parvenir à lâcher prise ? Vous ne trouvez pas de temps pour vous ? Voici un programme pour trouver un rythme idéal et améliorer sa qualité de vie !

OBJECTIFS :

- Prévenir les risques sur la santé du stress chronique
- Explorer les solutions proposées par la "Slow Life"
- Gagner en sérénité et en efficacité dans son travail

PROGRAMME :

VOULOIR CHANGER : par quoi je commence ?

- Lever les freins, doutes, craintes et résistances face au changement
- Les rouages de la motivation pour atteindre ses objectifs

MIEUX SE CONNAÎTRE pour aligner ses choix de vie en harmonie avec soi

- Se reconnecter à ses besoins et valeurs essentiels pour stimuler son potentiel
- Renforcer l'estime de soi et sa confiance en soi pour s'affirmer et affirmer ses choix

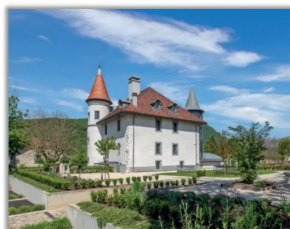
PRENDRE SOIN DE SOI et apprivoiser le lâcher prise

- Cultiver la bienveillance et la gratitude envers soi-même
- Apaiser le mental et calmer le flot impétueux des pensées
- Se rendre disponible et savourer le moment présent

GAGNER EN SÉRÉNITÉ ET EN EFFICACITÉ AU QUOTIDIEN

- Redéfinir ses priorités, en passant du "temps subi" au "temps choisi"
- Aligner sa vie privée et professionnelle avec ses aspirations profondes
- Améliorer sa vitalité, son bien-être et s'épanouir au quotidien

7 JOURS DE 20 HEURES DE FORMATION
Marina Viva - 20166 Grosseto-Prugna - CORSE



Le Château Brachet est la demeure du Dr Léon Brachet. Également connu comme «le médecin des rois», il reste pour Aix-les-Bains une figure incontournable de la fin du XIX^e siècle. Des investisseurs passionnés ont décidé de redonner à cette belle propriété ses lettres de noblesse.



Au milieu d'un parc arboré, l'Hôtel Restaurant & Spa Verte Vallée vous accueille pour un séjour de sérénité et de douceur. À proximité du centre de Munster, il vous offre les conditions idéales de confort et d'authenticité pour découvrir l'Alsace. Vous pourrez déguster une cuisine gastronomique mettant en valeur les produits et le savoir-faire de notre région l'Alsace.



Hébergement en hôtel Club Marina Viva 3***

A 10 km au sud d'Ajaccio, dans une immense baie, le long des eaux claires, au milieu de 10 hectares boisés de pins, d'eucalyptus, de mimosas et de palmiers. Un espace d'évasion et de découverte au cœur d'une station balnéaire d'exception très animé : détente et joie de vivre, cocktail de loisirs et de sports pour tous.

INSCRIPTION A RETOURNER A L'OMGA 74 11 RUE JEAN JAURES - BP 277 - 74007 ANNECY CEDEX AVANT LE 15 FEVRIER 2023

N° adhérent OMGA : CA0 Entreprise
Participants :
NOM Prénom
NOM Prénom
Tél portable : E-mail :
Adresse :
.....
.....

INSCRIPTION SAVOIE (week-end) :

Base 15 personnes : 653,48 € / en chambre double
432,48 € / en chambre single
326,74 € / personne en chambre twin

Formule pension complète + dîner gastronomique

- ☐ Chambre Double
☐ Chambre single
☐ Chambre Twin * - 2 personnes *Twin: chambre à 2 lits

A Partager avec :

ACOMPTE PAR CHEQUE DE 45 % DU TARIF
A L'ORDRE DE L'OMGA 74 :

- En chambre double : 294,10 €
- En chambre single : 194,62 €
- En chambre twin : 147 € / personne

En cas d'annulation :

- Entre la réservation et 31 jours avant la date du séminaire, OMGA74 conservera le montant de l'acompte versé à titre d'indemnité, soit 45 % du montant prévisionnel prévu,
- Entre 30 jours et 4 jours avant la date du séminaire, OMGA74 conservera le montant des acomptes versés à titre d'indemnité, soit 90 % du montant prévisionnel prévu,
- Entre 3 jours et la date du séminaire, OMGA74 facturera 100 % du montant prévisionnel prévu.



NB. : Votre inscription au séminaire implique votre participation à toutes les heures de formation.
Le prix est susceptible de modification en fonction du nombre de participants.

Pour plus d'information, merci de contacter l'OMGA 74
au 04 50 45 69 94 ou formation@omga74.fr

INSCRIPTION A RETOURNER A L'OMGA 74 11 RUE JEAN JAURES - BP 277 - 74007 ANNECY CEDEX AVANT LE 15 FEVRIER 2023

N° adhérent OMGA : CA0 Entreprise
Participants :
NOM Prénom
NOM Prénom
Tél portable : E-mail :
Adresse :
.....
.....

INSCRIPTION ALSACE (4 jours) :

Base 20 personnes : 469,30 € / personne en chambre double
619,30 € / personne en chambre single

Formule pension complète + dîner gastronomique

- ☐ Chambre Double
☐ Chambre single

ACOMPTE PAR CHEQUE DE 30 % / PERSONNE DU TARIF

A L'ORDRE DE L'OMGA 74 :

- En chambre double : 1499,79 €
- En chambre single : 185,79 €

En cas d'annulation :

- Entre la réservation et 30 jours avant la date du séminaire, OMGA74 conservera le montant de l'acompte versé à titre d'indemnité, soit 30 % du montant prévisionnel prévu,
- Entre 29 jours et 2 jours avant la date du séminaire, OMGA74 conservera le montant des acomptes versés à titre d'indemnité, soit 50 % du montant prévisionnel prévu,
- A moins de 48 heures de la date du séminaire, OMGA74 facturera 100 % du montant prévisionnel prévu.



NB. : Votre inscription au séminaire implique votre participation à toutes les heures de formation.
Le prix est susceptible de modification en fonction du nombre de participants.

Pour plus d'information, merci de contacter l'OMGA 74
au 04 50 45 69 94 ou formation@omga74.fr

INSCRIPTION A RETOURNER A L'OMGA 74 11 RUE JEAN JAURES - BP 277 - 74007 ANNECY CEDEX AVANT LE 15 FEVRIER 2023

N° adhérent OMGA : CA0 Entreprise
Participants :
NOM Prénom
NOM Prénom
Tél portable : E-mail :
Adresse :
.....
.....

INSCRIPTION CORSE (8 jours) :

Base 20 personnes : 1185 € / personne

Formule pension complète + Assurance multirisque avec extension épidémie

- ☐ Chambre Double - 2 personnes
☐ Chambre single - 1 personne avec supplément de 115 €
☐ Chambre Twin : chambre à 2 lits

A Partager avec :

ACOMPTE PAR CHEQUE DE 533 EUROS / PERSONNE
+ chambre individuelle à la réservation

A L'ORDRE DE "SAT VOYAGES"

Les conditions d'annulation, vous seront transmises par l'agence de voyage "SAT".



NB. : Votre inscription au séminaire implique votre participation à toutes les heures de formation.
Le prix est susceptible de modification en fonction du nombre de participants et de hausses de taxe ou de gasoil.

Pour plus d'information, merci de contacter l'OMGA 74
au 04 50 45 69 94 ou formation@omga74.fr