

# formation

Qualité de vie  
au travail



# L'EQUIPE JOBBERWOCKY

Une dizaine de formateurs passionnés et sélectionnés pour leur expertise spécifique, leurs qualités d'animation :

**Ostéopathes, orthoptistes, infirmières, sophrologues,  
Docteurs en biologie, biochimie, sportifs de haut niveau.**

LA MISE EN PLACE  
DE PROGRAMMES DE  
SANTÉ ET PRÉVENTION  
ENTRAÎNE

25%

DE RÉDUCTION DE  
L'ABSENTÉISME ET DES  
CONGÉS MALADIE ...

... AINSI QU'UNE  
BAISSE DE

25%

DES COÛTS LIÉS AUX  
PROBLÈMES DE SANTÉ  
DES SALARIÉS

(Meta-Evaluation of Worksite Health  
Promotion Economic Return Studies - 2012  
Chapman Institute).

LES PROGRAMMES DE  
QUALITÉ DE VIE AU  
TRAVAIL AMÉLIORENT DE

12%

LA PRODUCTIVITÉ  
DES SALARIÉS

(Happiness and Productivity  
Andrew J. Oswald\*, Eugenio Proto\*\* and Daniel Sgroi\*\*  
\*University of Warwick, UK, and IZA Bonn, Germany  
\*\*University of Warwick, UK JOLE - 2014)

80%

DES SALARIÉS AUX ETATS-UNIS  
BÉNÉFICIENT D'UN  
CORPORATE HEALTH AND  
WELLNESS PROGRAM

# LES CURSUS



## CURSUS « Postures »

le cercle vertueux d'une bonne posture

Postures  
au quotidien

Fatigue visuelle  
et postures

Stress  
et postures

Stress :  
exercices pratiques

## CURSUS « Qualité de Vie au Travail » les fondamentaux

Nutrition, équilibre  
et performance

Transformer son  
stress en énergie

Les clés d'un  
bon sommeil

Booster sa mémoire  
et sa concentration

## CURSUS « Qualité de Vie au Travail » cycle complet

Nutrition  
et énergie

Activité physique  
et T.M.S.

Sommeil  
et régénération

Stratégies  
anti-fatigue  
et immunité

Facultés  
intellectuelles  
et anti-stress

Consolidation  
et ancrage

# LES FORMATIONS

## Hygiène de vie

- Etre conscient des principes de base d'une bonne hygiène de vie
- Comment adopter une bonne qualité de vie lorsque l'on a une vie professionnelle chargée
- Comment savoir si mon hygiène de vie est en adéquation avec mes objectifs de vie

## Le sommeil

- Mieux appréhender son propre rythme de sommeil
- Pratiquer une bonne hygiène de sommeil
- Comprendre comment renforcer ses moments d'éveil en journée
- Comprendre comment renforcer ses moments de sommeil

## Les leviers de notre performance

- Avoir une gestion consciente et stratégique de nos ressources physiques, mentales et émotionnelles
- Faire face aux exigences croissantes de notre environnement
- Eviter la surchauffe et/ou l'épuisement
- Gérer nos ressources personnelles pour être toujours en crédit d'énergie

## Postures et fatigue visuelle

- Prévenir, sensibiliser et réduire les tensions musculaires ainsi que la fatigue visuelle dues à un travail intensif devant l'ordinateur

## Activité physique et Troubles Musculo-Squelettiques

- Rôles multiples de l'activité physique
- Les différents types d'exercices en fonction des objectifs recherchés
- Points de vigilance : excès, déséquilibres, accompagnement alimentaire

## Nutrition, équilibre et performance

- Adapter son alimentation en fonction de ses objectifs
- Les grands principes
- L'alimentation performance

## Nutrition et énergie

- Etablir les liens entre l'alimentation et le tonus cérébral et physique
- Grands principes physiologiques de la digestion
- Rôles et sources des nutriments essentiels
- Alimentation saine et équilibrée

**FORMATIONS  
SUR-MESURE  
& CONFERENCES  
INTERACTIVES**

**entre 12H et 14H30  
ou en demi-journée**



# LES FORMATIONS

## Stratégies anti-fatigue et immunité

- Renforcer la résistance physique
- Différents types de fatigue et facteurs
- Clés pour renforcer résistance physique et immunitaire

## Mémoire et attention

- Comprendre les mécanismes de la mémoire
- Redéfinir l'attention, la vigilance, la concentration et l'intérêt
- Il n'existe pas une, mais des mémoires
- Conserver une bonne mémoire, vers une écologie du cerveau

## Stress et fonctionnement cérébral

- Comprendre comment le stress influence notre vision de l'environnement et notre capacité à y faire face
- Comment fonctionne le cerveau stressé - tiraillé entre le besoin de routine et la nécessité de s'adapter
- Découverte de nos richesses cognitives : comment passer du mode automatique au mode adaptatif

## Stress et mémoire

- Comprendre les effets du stress sur la capacité de mémorisation
- Stress : ami ou ennemi de la mémoire ?
- Exercices pour prendre conscience de ses propres stratégies de mémorisation et enrichir son panel de méthodes et d'outils

## Gestion du stress

- Acquérir les techniques et postures pour évacuer le stress
- Les mécanismes du stress
- Exercices pratiques pour s'entraîner, selon ses rythmes chrono-biologiques, à pratiquer des exercices de sophrologie et en observer les bénéfices  
10 % théorie – 90 % pratiques

## Les Risques Psycho-Sociaux

- Clarifier la notion de RPS
- Savoir identifier et réduire les risques affectant la santé mentale (stress, harcèlement, violences, burn-out)
- Mettre en place des actions de prévention adaptées

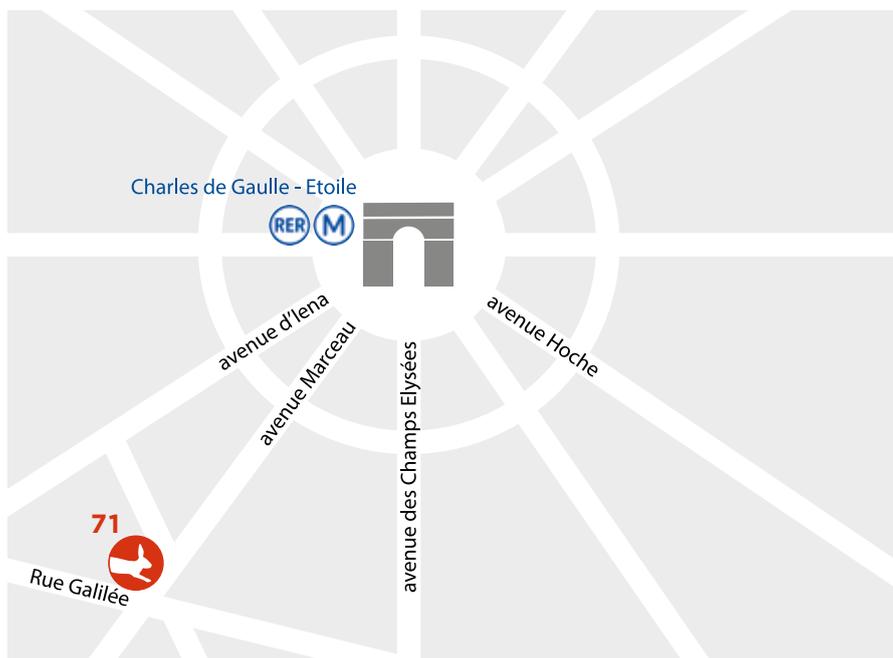
## Travailler en bureau/espace partagé

- Découvrir les spécificités d'un bureau commun
- Travailler efficacement avec des règles d'organisation négociées
- Améliorer sa communication interpersonnelle

## Conférences

- 10 bonnes pratiques pour être au top
- De la détox alimentaire à la digital détox
- Bonheur, santé et travail font-ils bon ménage ?

Autres conférences sur demande



**JOBERWOCKY**  
71, avenue Marceau  
75116 PARIS

**formation@joberwocky.com**  
**01 55 30 09 19**

www.joberwocky.com  
Retrouvez Joberwocky sur

facebook 

linkedin 

twitter 