



# CATALOGUE DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

## | MODULES ENTREPRISES

- 1 *Bien-être et sécurité au travail*
- 2 *Gestion du stress, se protéger et protéger les autres*



Préserver la santé mentale et physique des salariés et renforcer la motivation des équipes au quotidien sont des enjeux majeurs en matière de bien-être au travail. La Ligue BFC de Judo vous accompagne dans cette démarche en vous proposant des modules de formation adaptés aux besoins de votre structure.

## MODULE 1

### Bien-être et sécurité au travail

#### Durée de la formation

> 1 jour (6 heures)

#### Public visé et prérequis

> Tout public  
> Aucun prérequis nécessaire

#### Deux formateurs

> 1 intervenant diplômé d'État Judo-Jujitsu, formateur national Fédération française de Judo bien-être et Taïso santé  
> 1 intervenant diplômé d'État Judo-Jujitsu, formateur régional Jujitsu/Self-défense  
> Formation assurée par des experts spécialisés et expérimentés

#### Objectifs de la formation

> Limiter les risques psychosociaux  
> Gérer ses émotions  
> Adapter les bonnes postures au travail

#### Contenu

> Les différents outils pour favoriser le bien-être au travail  
> Mesurer les enjeux santé et qualité de vie au travail  
> Mise en pratique, adapter les bonnes postures

#### Moyens et méthodes pédagogiques

> Apports théoriques et pratiques  
> Apports pratiques avec mise en situation professionnelle

#### Tarifs\*

> Groupe de 8 à 15 personnes : Sur devis

Financement OPCO possible

*\*Les tarifs comprennent une licence fédérale France Judo par stagiaire (assurance).*

La formation se déroule en tenue de sport (t-shirt, jogging ou équivalent)



## PROGRAMME DU MODULE 1

### 9h00-9h30 / Théorie

Accueil  
Ouverture du stage  
Présentation du module et des intervenants

### 9h30-10h00 / Théorie

Les Risques Psycho Sociaux (RPS)  
Le stress, le comprendre pour mieux le gérer

### 10h00-11h30 / Pratique

Eveil corporel  
Travail sur le renforcement postural

### 11h30-12h00 / Pratique

Imagerie mentale et relaxation

### 12h-13h

Pause méridienne

### 13h00-13h30 / Pratique

Gestion du stress  
Cohérence cardiaque

### 13h30-15h00 / Pratique

Team Building avec exercices de cohésion

### 15h00-15h30 / Pratique

Etirements  
Automassages

### 15h30-16h00/ Théorie

Échanges sur la journée  
Clôture du stage

## MODULE 2

### Gestion du stress, se protéger et protéger les autres

#### Durée de la formation

> 1 jour (6 heures)

#### Public visé et prérequis

> Personnel médical - Personnel en accueil de publics  
> Aucun prérequis nécessaire

#### Deux formateurs

> 1 intervenant diplômé d'État Judo-Jujitsu, formateur national Fédération française de Judo bien-être et Taïso santé  
> 1 intervenant diplômé d'État Judo-Jujitsu, formateur régional Jujitsu/Self-défense  
> Formation assurée par des experts spécialisés et expérimentés

#### Objectifs de la formation

> Identification et approche des différents conflits  
> Savoir s'exprimer en situation de stress  
> Maîtriser sans traumatiser

#### Contenu

> Mise en situations pratiques face au stress  
> Interventions, gestion de crise en se protégeant et en protégeant les autres

#### Moyens et méthodes pédagogiques

> Apports théoriques et pratiques  
> Apports pratiques avec mise en situation professionnelle

#### Tarifs\*

> Groupe de 6 à 12 personnes : Sur devis  
Financement OPCO possible

*\*Les tarifs comprennent une licence fédérale France Judo par stagiaire (assurance).*

La formation se déroule en tenue de sport (t-shirt, jogging ou équivalent)

## PROGRAMME DU MODULE 2

### 9h00-9h30 / Théorie

Accueil  
Ouverture du stage  
Présentation du module et des intervenants

### 9h30-10h00 / Théorie

Échanges sur les situations vécues

### 10h00-11h30 / Pratique

Eveil corporel - Se protéger  
Comment réagir en situation de conflit

### 11h30-12h00 / Pratique

Mise en situation de stress

### 12h-13h

Pause méridienne

### 13h00-13h30 / Pratique

Gestion du stress - Cohérence cardiaque

### 13h30-15h00 / Pratique

Immobilisations, captures debout et sol  
Conduites accompagnées

### 15h00-15h30 / Pratique

Interventions et transports à plusieurs personnels

### 15h30-16h00 / Théorie

Échanges sur la journée  
Clôture du stage



## PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

La Ligue BFC Judo organisme territorial délégataire de la Fédération française de Judo est un organisme de formation, déclaré sous le numéro d'activité 27250300025 auprès de la DIRECCTE Bourgogne-Franche-Comté.

L'organisme de formation de la Ligue BFC de Judo répond à l'ensemble des critères de qualité définis par la loi du 5 mars 2014 relative à la formation professionnelle, à l'emploi et à la démocratie sociale en ayant répondu à l'ensemble des indicateurs prévus dans Datadock et Qualiopi.

Reconnue par son expertise et son innovation dans l'ensemble du champ sportif et professionnel, la qualité de la formation dispensée permet aux stagiaires le développement de leur compétences dans leur secteur d'activité professionnelle.



*Ils nous font confiance :*

*Taux de satisfaction global : 4.83/5*



## INFORMATIONS ET CONTACT

Pour toute information complémentaire et devis sur les formations professionnelles proposées, nous vous invitons à contacter **Martin Contini** par téléphone au **06 47 76 18 05** ou à l'adresse suivante : [ligue.besancon@bfc-ffjudo.com](mailto:ligue.besancon@bfc-ffjudo.com)



**Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Judo**  
**Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées**

SIRET 82124122100018 - Organisme de Formation N° 27250300025  
Maison régionale des Sports - 3 avenue des Montboucons - 25000 Besançon  
Tél. : 03 81 48 29 11 / [ligue.besancon@bfc-ffjudo.com](mailto:ligue.besancon@bfc-ffjudo.com)

<https://liguebfc.ffjudo.com> - [f BfcJudo](https://www.facebook.com/BfcJudo) - [ig bfcjudo](https://www.instagram.com/bfcjudo)