CATALOGUE DE FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE

| MODULES ENTREPRISES

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

LIGUE DE JUDO
Bourgogne-Franche-Comté

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

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 sa fatigue émotionnelle
> 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 7 à 10 personnes : 2500 €** Net
> Groupe de 11 à 15 personnes : 3200 €** Net

Les tarifs comprennent une licence fédérale France Judo par stagiaire (assurance) . Tarifs hors options (location de salle et restauration)*

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

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 7 à 10 personnes : 2500 €** Net
> Groupe de 11 à 15 personnes : 3200 €** Net

**Les tarifs comprennent une licence fédérale France Judo par stagiaire (assurance) . **Tarifs hors options (location de salle et restauration)*

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
Echanges 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.

DATADOCKÉ

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Conception : Ligue BFC de Judo / © Photos : @freepik

| 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**

LIGUE DE JUDO Bourgogne-Franche-Comté

FRANCE JUDO

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
https://liguebfc.ffjudo.com - BfcJudo - bfcjudo