

Atelier bien-être au travail

Naturopathie et vitalité au travail

La consultation traite un cas. La formation, elle, donne à toute une équipe les repères d'hygiène de vie, avec un plan vitalité personnalisé à la clé.

Objectifs pédagogiques

- Définir la naturopathie et ses principes fondamentaux
- Identifier les 4 piliers de la vitalité et leur impact au travail
- Repérer ses principaux 'draineurs d'énergie' quotidiens
- Adopter 3 gestes naturo applicables dès le lendemain
- Expliquer le concept d'énergie vitale et les mécanismes de l'épuisement progressif
- Appliquer les principes d'alimentation vivante adaptés aux contraintes du travail
- Identifier ses rythmes biologiques (chronobiologie) et adapter son agenda

Formats et tarifs

Découverte 1 h à partir de 155 € HT / session	Formation complète avec plan vitalité personnalisé 3 h 30 à partir de 545 € HT / session
--	---

Les informations pratiques

Public	Tout salarié - priorité profils à forte charge ou en perte de vitalité
Prérequis	Aucun - accessible à tous
Durée	Découverte 1h Formation complète 3h30 avec plan vitalité personnalisé
Effectif	4 à 15 participants par session
Modalités	Présentiel - Intra-entreprise
Délai d'accès	À partir de 7 jours après validation de votre demande.
Tarif	À partir de 155 € HT de l'heure. Sensibilisation 1 h : à partir de 155 € HT. Formation complète 3 h 30 : à partir de 545 € HT.
Financement	OPCO ou plan de développement des compétences pour le format atelier (action de formation) ; fonds propres pour la prestation bien-être seule.
Qui dispense	Naturopathe certifié(e) référencé(e) Integraall
Évaluation	Quiz de positionnement, évaluation des acquis en fin de session, questionnaire de satisfaction.
Sanction	Attestation de formation Integraall (format atelier).

Deux façons de le vivre. En prestation bien-être (séances de détente sur site), hors champ de la formation professionnelle, sur fonds propres. En atelier de formation (objectifs pédagogiques et évaluation des acquis) : une action de formation au sens de l'article L. 6313-1 du Code du travail, mobilisable via votre OPCO sous conditions.

Déroulement et cadre. Le programme de formation est remis en main propre à chaque participant au début de la session, avec le règlement intérieur de l'organisme. Pendant toute la durée de la formation, les participants demeurent tenus de respecter le règlement intérieur et les consignes de sécurité de leur propre entreprise, en complément de ceux de l'organisme de formation.

Accessibilité handicap : adaptations possibles, contactez notre référent avant l'inscription. Contact : hello@integraall.fr · 06 48 14 28 67 · www.integraall.fr