

Etre bien dans sa boite, dans son corps et dans sa tête

Référence: FCOCOM0020

Thématique : Me former au développement personnel



Pas de formation au 1er semestre 2025

« Combiner son mieux-être au travail et la performance de son entreprise pour entreprendre durablement. »

Objectifs

- Améliorer votre efficacité professionnelle et la performance de l'entreprise
- Gagner en mieux-être au travail
- Se préserver dans l'exercice quotidien de son métier d'entrepreneur.

Contenu

- Identifier les incontournables des liens entre la performance des entreprises et les pratiques santé des chefs d'entreprise
- Reconnaitre les stresseurs et les sources de bien-être au travail
- Comprendre comment :
 - Eviter la surchauffe mentale
 - Se préserver dans l'exercice quotidien de votre métier autour de 4 piliers hygiène de vie (Alimentation/ Sommeil/Stress/Gestion du temps) et autour de 2 piliers pour l'entreprise (Gestion, Organisation)
 - Etablir votre propre boite à outils
- Définir votre stratégie de santé globale et durable (entreprise et entrepreneur) adaptée à vos besoins
- Etablir votre plan d'actions basé sur trois actions stratégiques.

Prérequis

• Aucun préreguis nécessaire

Méthodes mobilisées

- Alternance d'apports de connaissances (y compris sous format podcasts et/ou courtes vidéos), de jeux ludiques, de jeu de rôle et de classe inversée en sousgroupes.
- Exercices pratiques et conseils personnalisés.

- Les apprenants bénéficieront de la remise du support de formation en format numérique ainsi que d'un suivi sera réalisé 3 mois après la formation pour le suivi et la mise en œuvre du plan d'actions individuel.
- Salle équipée d'un vidéoprojecteur et d'internet.

Modalité d'évaluation

• Test d'évaluation des acquis de la formation par le formateur

Durée

 2 demi-journées en présentiel (2 x 3.5 heures équivalent à 7h)

Modalités et délais d'accès

• Sur inscription aux dates indiquées pour chaque session

Tarif public

• 244 €/jour nets de taxe avec prise en charge totale ou partielle possible selon les conditions de l'organisme de financement de la formation professionnelle

Tarif artisan

Entreprise inscrite au Registre National des Entreprises (RNE), exerçant une activité artisanale dont le code d'activité (APRM) relève de la NAFA, Nomenclature d'Activité Française de l'Artisanat

 Possibilité de prise en charge partielle du coût de la formation sous réserve des conditions des organismes financeurs - Nous contacter

Accessibilité

 Pour les personnes qui rencontreraient des difficultés issues d'une situation de handicap, même léger, merci de nous contacter afin d'établir les modalités d'accessibilité et d'adaptation à la formation

Pour aller plus loin, complétez cette

formation

par

GERER SON TEMPS ET SES PRIORITES

+ SANTE DE L'ENTREPRISE ET CAPITAL SANTE DU DIRIGEANT

Pack Pilotage
RH

RH

€



Nous contacter



Chambre de Métiers et de l'Artisanat des Pays de la Loire

Siret: 130 020 688 00011

Code APE: 9411Z

Date de mise à jour : 9 septembre 2025

Délivré par:

- Angers (CMA49 accueil): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 accueil): 5, cour Etienne-Jules Marey CS 81630 72016 LE MANS CEDEX 2
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 formation continue) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- La Roche-sur-Yon (CMA85 accueil) : 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- Laval (CMA53 accueil): 39, quai André Pinçon CS 30227 53002 LAVAL CEDEX
- Angers (CMA49 formation continue): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Laval (CMA53 formation continue): 5, rue Darwin CS 80806 49008 ANGERS CEDEX 01
- Le Mans (CMA72 formation continue) : 5, cour Etienne-Jules Marey CS 81630 72016 LE MANS CEDEX 2
- La Roche-sur-Yon (CMA85 formation continue) : 35, rue Sarah Bernhardt CS 90075 85002 LA ROCHE-SUR-YON CEDEX
- CMA Pays de la Loire (siège régional) : 6, boulevard des Pâtureaux 44985 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Ste-Luce-sur-Loire (CMA44 accueil) : 5, allée des Liards BP18129 44981 SAINTE-LUCE-SUR-LOIRE CEDEX
- Cholet, antenne CMA (49): 5 Boulevard Pierre LECOQ LA NOVATHEQUE ZAC du Carteron - 49300 CHOLET

Prochaines sessions:

- CMA Pays de la Loire (siège régional) Pour toute information complémentaire sur la programmation ou sur les dates en cours ou à venir, nous consulter
 - Pas de date limite d'inscription

Tarifs:

- TOUT PUBLIC contact
- ARTISAN (INSCRIT AU RM) contact