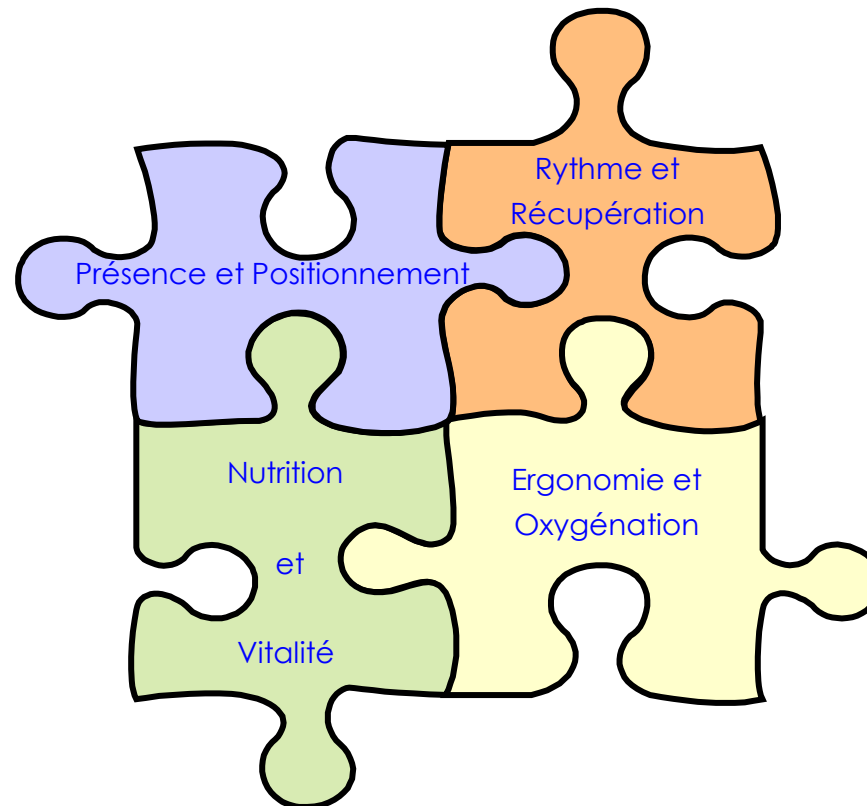




## « SANTE VOUS BIEN<sup>®</sup> »... au travail

Appliquer concrètement les fondamentaux de la Q.V.T. au quotidien





## Présence et Positionnement

Equilibre – attention – présence et lucidité -  
Se prendre en main – intelligence  
émotionnelle et relationnelle – Attitude  
constructive - Mieux faire face aux pressions –  
savoir rester au centre du tourbillon – Humour  
– Créativité et enthousiasme : des ressources  
à vivre



## Nutrition et vitalité

Entre justesse et plaisir  
Repères fondamentaux et  
points de vigilance  
Prévention des pathologies  
modernes



*Une progression pragmatique  
pour Co-construire et favoriser  
des ancrages solides*



## Rythme et Récupération

Sommeil – Maîtrise du bon rythme  
- Ressourcement multifacettes –  
Recharger ses batteries – Energie  
- Chronobiologie



## Ergonomie et Oxygénation

Prévention corporelle  
TMS DOS Mieux bouger - Oxygénation -  
Respiration - Cohérence cardiaque –  
Techniques issues des sports de haut  
niveau.

## LES OBJECTIFS :

### Faire prendre conscience

- La santé et la qualité de vie au travail, c'est l'affaire de tous et de chacun

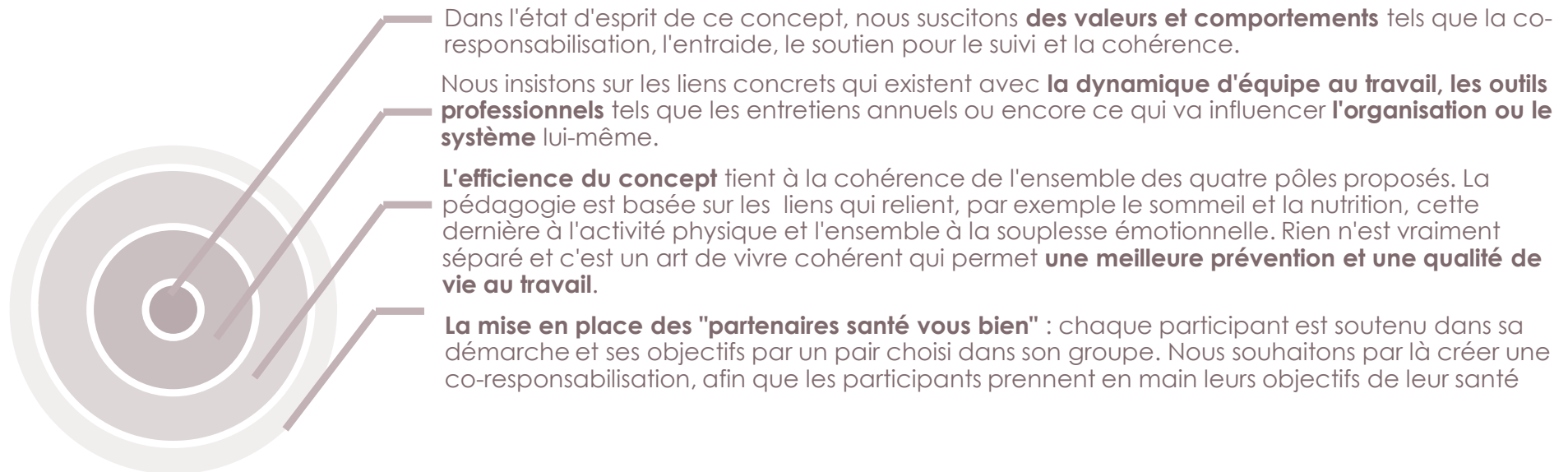
### Equiper chaque participant

- Des réflexes au delà des connaissances, utilisables au quotidien dans les quatre domaines explorés

### Susciter une culture

- "Prendre soin" dans la qualité de vie au travail et co-construire un suivie durable

## POURQUOI « SANTE VOUS BIEN »... AU TRAVAIL SE DISTINGUE PAR SA SPECIFICITE ?



## LA MISE EN PLACE DU PROCESSUS

### Phase 1

• **La Q.V.T., c'est l'affaire de tous et de chacun**

Nous construisons avec les différents acteurs responsables et garants de la réussite du programme.

### Phase 2

• **Le lancement**

En présence et avec l'implication du CODIR, des R.H. et médecin du travail, l'objectif sera de donner du sens et de l'envie.

### Phase 3

• **Les workshop « Santé vous bien »**

Chaque axe exploré sera en interaction avec les 3 autres, ceci pour éviter une approche trop morcelée. Cette cohérence est au cœur du processus.

Selon le schéma-boussole qui structure le programme avec 4 axes et un centre, deux possibilités (ou plus ! ) à explorer dans la phase de co-construction :





1. Séminaire résidentiel 2 à 3 jours (ou en interne selon le contexte) qui permettra une suite pédagogique intense et marquante. OU...
2. Une suite d'ateliers (4 à 5) qui invitera à suivre un rythme : découverte, expérimentation, intégration, suivi d'expérience.

### Phase 4

• **L'intégration**

Pour la pérennité des résultats, un suivi en interne pertinent sera élaboré avec le groupe de co-construction : mini-audit, atelier de renforcement sur mesure, forums interactifs. La Q.V.T., cela se construit au quotidien et chacun peut y contribuer. C'est l'émergence d'une nouvelle culture de la prévention et du bien être au travail.

## A NOTER....

-  Le parcours « Santé vous bien » est validé par un médecin et reste centré sur la dynamique de prévention. Une orientation spécifique vers le médecin du travail ou le psychologue peut être envisagée au cas par cas.
-  Un lien avec les thématiques traitées dans le cadre de l'entretien annuel d'appréciation est recommandé. La dynamique d'équipe et de service sont pris en compte ainsi que tous les impacts de l'organisation et du système.
-  Un point fort du parcours « Santé vous bien » : la mise en place des « partenaires santé vous bien ». Chaque participant est soutenu dans sa démarche et ses objectifs par un pair choisi dans son groupe. Nous souhaitons par là créer une co-responsabilisation, afin que les participants prennent en main leurs objectifs de leur santé.
-  Le kit « Santé vous bien » (documents pédagogiques papiers, CD, DVD) est remis aux participants, afin d'obtenir un suivi motivant et durable.

## Descriptif des quatre axes



### Présence et Positionnement

Equilibre – attention – présence et lucidité - Se prendre en main – intelligence émotionnelle et relationnelle – Attitude constructive -  
Mieux faire face aux pressions – savoir rester au centre du tourbillon – Humour – Créativité et enthousiasme : des ressources à vivre.

#### ■ Développer une intelligence émotionnelle et relationnelle :

- . Réguler ses tensions internes et acquérir un Réflexe de Détente Immédiate. S'assouplir.
- . Trouver, sur le plan cognitif, les bons mots pour éviter les mauvais maux,
- . Mieux gérer les relations émotionnellement nocives avec la méthode F.R.E.D.,

#### ■ Réflexe de confiance au centre du tourbillon :


- . A partir des principes issus des arts martiaux. Apprendre à s'aligner corps-cœur-conscience : méthode Reliance<sup>®</sup>, exercice du sūmo et de la puissance personnelle.

#### ■ S'ouvrir à la pleine présence :

- . Les problèmes attentionnels sont presque toujours à la source des accidents de la vie.

■ Créativité, humour et enthousiasme : des ressources à vivre pour nourrir un état d'être dynamisant et faire des choix innovants.

■ Nous verrons comment introduire de façon pédagogique ces éléments dans le contexte professionnel et favoriser la paix sociale.

 Pour co-construire les équilibres fondamentaux de la qualité de vie au travail, nous élaborerons ensemble des plans d'action et de suivi pour « coller » aux situations de terrain à gérer. Des liens seront faits avec la qualité de travail en équipe et l'ajustement avec les règles du système.

## Descriptif des quatre axes



### Rythme et Récupération

Sommeil – Maîtrise du bon rythme – Ressourcement multifacettes - Recharger ses batteries – Energie – Chronobiologie

- **Se resituer dans le temps**, son temps et ses priorités.
- **Rythme, cadence et chronobiologie**, expérience concrète : passage du temps cadence à la dynamique du rythme.
- **Retrouver du « bon temps » pour soi**, des sas pour se récupérer, apprendre à se « décharger » et à se « recharger » rapidement.
- **Optimiser ou retrouver un bon sommeil :**
  - . Comment favoriser un bon endormissement et gérer l'accumulation des tensions en fin de soirée,
  - . Lien entre nutrition et sommeil,
  - . Optimiser sa nuit et éviter les réveils nocturnes ou d'aube. Se réveiller en forme.
- **Intégrer au sein des contraintes professionnelles** des séquences efficaces de récupération. A l'exemple des navigateurs, pilotes, astronautes, adapter à son quotidien les bons exercices.
- **Vivre une relaxation profonde** liée au rythme de la respiration. Les 4 saisons. Apprendre à recharger ses batteries efficacement.

👉 Pour co-construire les équilibres fondamentaux de la qualité de vie au travail, nous élaborerons ensemble des plans d'action et de suivi pour « coller » aux situations de terrain à gérer. Des liens seront faits avec la qualité de travail en équipe et l'ajustement avec les règles du système.

## Descriptif des quatre axes



### Nutrition et Vitalité

Entre justesse et plaisir

Repères fondamentaux et points de vigilance

Prévention des pathologies modernes

■ **Entre justesse et plaisir** : une ligne à définir pour chacun. Les enjeux de la nutrition.

■ Lien entre les pathologies modernes et la nourriture ou façon de se nourrir dans le contexte « industriel ».

■ **Repères fondamentaux** et points de vigilance :

. Acidification, rouille moléculaire, porosité intestinale, caramélisation, sédentarisation, sous-nutriments et sur-alimentation : des facteurs de dégénérescence à prendre au sérieux.

. Le choix des aliments, l'importance des nutriments haute vitalité, rythme des repas, la conservation et la cuisson, les compléments nutritionnels de l'homme et de la femme active.

Adapter une nutrition haute vitalité au rythme moderne. Nourriture du cerveau, stress et prévention.

👉 Pour co-construire les équilibres fondamentaux de la qualité de vie au travail, nous élaborerons ensemble des plans d'action et de suivi pour « coller » aux situations de terrain à gérer. Des liens seront faits avec la qualité de travail en équipe et l'ajustement avec les règles du système.



## Descriptif des quatre axes



### Ergonomie et Oxygénation

Prévention corporelle

TMS DOS Mieux bouger - oxygénation - respiration - cohérence cardiaque – Techniques issues des sports de haut niveau.

■ 1<sup>ère</sup> séquence : **L'art de se réveiller et de prévenir les maux de dos.** Trouver « l'énergie du matin ».

■ 2<sup>ème</sup> séquence : **Souplesse et élasticité**

Les exercices-clés pour prévenir les raideurs musculaires et articulaires ; et conserver à long terme son autonomie corporelle.

■ 3<sup>ème</sup> séquence : **Renforcement musculaire.** Une série d'exercices incontournables pour « tenir debout », s'assumer, ressentir de la force et étayer son dos.

Ces 3 séquences sont essentielles pour prévenir des TMS et maux de dos.

■ 4<sup>ème</sup> séquence : **Oxygénation et prendre soin de son système cardio-vasculaire.** Différence entre activité physique et sport.

Intégrer la cohérence cardiaque dans son quotidien.

■ 5<sup>ème</sup> séquence : **Kit « Santé vous bien »... au travail.** L'adapter et le personnaliser

👉 Pour co-construire les équilibres fondamentaux de la qualité de vie au travail, nous élaborerons ensemble des plans d'action et de suivi pour « coller » aux situations de terrain à gérer. Des liens seront faits avec la qualité de travail en équipe et l'ajustement avec les règles du système.



## JACQUES DECHANCE,

**Consultant, thérapeute, auteur** d'ouvrages de référence dans le développement des potentiels, pédagogue FONDATEUR DU CONCEPT « SANTE VOUS BIEN<sup>®</sup> ». IREPS, Éducation physique et sportive, spécialisé en arts martiaux et certifié dans le domaine de la prévention santé.

Jacques Dechance accompagne la dynamique de changement, notamment avec une démarche intitulée : Le cercle vertueux qui a fait ses preuves avec de nombreux clients.

Il anime des séminaires originaux sur le thème « Leadership et puissance », « Ceinture Noire de Management », « Oser être créatif » ou encore « Méditation et Présence ».

Intervenant dans la formation de coach. Son histoire de vie, ses rencontres d'exception, la maîtrise des pratiques de « Maîtrise de Soi » font le succès de ses interventions.

Pour en savoir plus : [www.dechance-consulting.fr](http://www.dechance-consulting.fr)

Membre actif auprès du SYCFI, réseau national de CONSULTANTS - FORMATEURS. Membre de l'A.E.C. (Association Européenne de Coaching). E.M.C.C. (European Mentoring and Coaching Council). Ces deux appartenances obligent à une charte de déontologie précise, claire et disponible en cohérence avec le Code du Travail.