

## Programme détaillé

## Formation Bien-être au travail

Vous trouverez ci-joint le détail des **19 heures** de formation



**HTS** – 27, Avenue de l'Opéra – 75001 PARIS

Service Administratif : 1, Place de la libération – 73000 CHAMBERY –

**Contact : Sophie : +33(0)6 88 31 83 42**

**E-mail : [sophie@hts-coaching.com](mailto:sophie@hts-coaching.com)**

RCS/Siret 434 709 945 000019 - N° d'id. Intracom : FR 58 434 709 945 -

Code APE-NAF 99999 – N° d'activité : 82 73 01696 73

## Programme détaillé de la Formation :

### Bien-être au travail

Nombre total d'heures de formation : **19 heures**

#### Public visé

Cette formation vise toute personne travaillant en entreprise, en institution, dans le service public ou le privé, dans une association.

#### Objectifs de la formation

Les salariés, les fonctionnaires, les dirigeants sont confrontés régulièrement à des situations génératrices de stress. Pour ne plus subir ce stress sans réagir, cette formation les aide à la prise de conscience de ce qu'ils peuvent faire en autonomie pour retrouver et entretenir un bien-être au travail.

Cette formation va leur donner des outils pour :

- Gérer les tensions et les émotions
- S'adapter à l'imprévu avec souplesse et créativité
- Développer la prise de conscience pour :
  - Connecter l'esprit et le corps
  - Détendre le corps par la relaxation
  - Travailler la respiration abdomino-diaphragmatique
- Mettre en place un sommeil réparateur
- Favoriser, fluidifier l'échange entre les personnes
- Cultiver le bien-être au travail
- Identifier des rituels qui favorisent le bien-être

#### Pédagogie innovante en salle et en ligne

Nous proposons une pédagogie innovante basée sur :

- La prise de conscience
- La découverte sensorielle
- La mise en pratique d'exercices ciblés, applicables aussitôt
- Le partage en intelligence collective des meilleures pratiques pour le bien-être individuel.

La pédagogie est dynamique, participative, concrète. La formation se déroule traditionnellement en salle. Nous vous proposons des cours en ligne pour compléter et intégrer les apprentissages.

## Séminaire

Durée : 16 heures

**Lieu de Formation** : Paris/Chambéry/ en intra-entreprise

**Formateur** :

- Madame Florence FONTA-DRUON / Kinésithérapeute et Coach Professionnel

\* Venir en tenue décontractée avec un tapis de gymnastique

<b>Jour 1 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● De 9h00 à 13h00</li><li>● De 14h00 à 18h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Gérer ses tensions &amp; ses émotions</li><li>● S'adapter à l'imprévu avec souplesse et créativité</li><li>● Développer la prise de conscience pour :</li><li>● Connecter l'esprit et le corps</li><li>● Détendre le corps par la relation abdomino-diaphragmatique</li><li>● Favoriser, fluidifier l'échange entre les personnes</li></ul>
<b>Jour 2 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● De 9h00 à 13h00</li><li>● De 14h00 à 18h00</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cultiver le bien-être au travail</li><li>● Mettre en place un sommeil réparateur</li><li>● S'affirmer, apprendre à dire non</li><li>● Gérer son temps autrement</li></ul>

## Formation en ligne

Durée totale : 3 heures

**Cours en ligne avec exercices et tests de connaissance : 3 heures**

- Approfondissement et test de connaissance

3h

## Bulletin d'inscription

Entre les soussignés :

- 1) Organisme de formation : HTS – 1, place de la libération – 73000 – CHAMBERY  
N° Siret : 434 709 945 000019 – Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 82 73 01696 73
- 2) NOM (en majuscule) : ..... Prénom : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....  
Téléphone fixe & portable : .....  
Facebook : ..... Mail : .....

Est conclu un contrat de formation professionnelle en application des articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du Code du Travail.

Intitulée de la formation : .....

Objet de la formation : .....

Durée de la formation : .....

Le programme détaillé de la formation est en pièce jointe.

Prix de la formation : ..... € TTC /

Je règle ma formation :

En 1 seule fois : 10% de remise soit  par carte bleue avec Paypal  \* par chèque

par modules en ligne avec Paypal

Vous trouverez ci-joint mon règlement, soit .....€ euros

\*Votre inscription devient définitive à la réception du règlement. A retourner par courrier postal accompagné de votre règlement par chèque à : 1, Place de la libération - 73000 CHAMBERY/ France

J'atteste avoir pris connaissance et accepte les conditions générales de participation jointes et fournies dans la documentation ayant valeur de contrat sur :

- La nature, la durée et l'objet des actions de formation
- Les conditions, les moyens pédagogiques et techniques
- Les modalités de paiement ainsi que les conditions financières générales

Bon pour accord, fait à .....

Le ..... Signature, précédée de la mention « **lu et approuvé** »

## Conditions Générales de vente

1. Seules les inscriptions accompagnées de leur règlement soit par chèques, soit par paypal en ligne ou justificatifs de virement sont retenues. Chaque inscription est nominative et personnelle. Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite. Vous recevrez une facture et une attestation de fin de formation.
2. A compter de la date de signature du présent contrat, le stagiaire a un délai de 10 jours pour se rétracter pour les formations achetées en une seule fois. Il en informe l'organisme de formation par lettre recommandée avec accusé de réception. Dans ce cas, aucune somme ne peut être exigée du stagiaire.
3. **HTS** accorde des délais de règlement : voir dans le bulletin d'inscription et avec votre conseiller **HTS**.
4. En cas de désistement annoncé moins de 15 jours avant le début de la formation, aucun remboursement ne sera possible et les sommes versées seront intégralement reportées sur une autre formation **HTS** dans l'année en cours ou suivante. En cas de renoncement de l'organisme de formation à l'exécution du présent bulletin d'inscription dans un délai de 8 jours avant la date de démarrage de la prestation de formation, objet de la présente convention, l'organisme de formation s'engage au versement de la totalité du coût de la formation.
5. Si le stagiaire est empêché de suivre la formation par suite de force majeure dûment reconnue, le contrat de formation professionnelle est résilié. Dans ce cas, seules les prestations effectivement dispensées sont dues au prorata temporis de leur valeur prévue au présent contrat.
6. Les frais de transport, de restauration et d'hébergement sont à la charge des stagiaires. Ils sont à régler directement auprès des hôteliers, tour Opérateur, etc.
7. Pour des raisons pédagogiques ou si le nombre de participants est jugé insuffisant ou en cas de problèmes techniques, **HTS** se réserve le droit de reporter ou d'annuler la formation. Dès lors, les sommes versées seront remboursées au prorata du temps de formation suivi ou reportées sur une autre formation.
8. Les stagiaires sont totalement responsables de leurs actes et s'engagent à avoir une attitude rigoureuse, sérieuse et de bon respect moral du règlement intérieur d'**HTS**. Ils doivent se soumettre aux règles d'hygiène et de sécurité propres aux locaux d'accueil dans lesquels se déroulent les actions de formations. Les horaires doivent scrupuleusement être respectés. Les éventuels déplacements en voiture sont sous l'entière responsabilité du stagiaire. Pour les activités en extérieur, le stagiaire devra vérifier que son assurance couvre bien les activités éventuellement proposées.
9. Si une contestation ou un différend n'ont pu être réglés à l'amiable, le tribunal de Lyon sera seul compétent pour régler le litige.

### Déclaration

Je reconnais au formateur le choix plein et entier de la manière dont sera délivrée cette formation et le droit d'inviter un ou des intervenants pour animer une partie du programme.

J'autorise **HTS** à utiliser d'éventuelles photos ou enregistrements vidéos ou audio des formations où je suis susceptible de figurer (droit à l'image).

Je reconnais que je pourrais être renvoyé de tout ou en partie des formations sans aucun droit au remboursement pour fausse déclaration sur ce présent bulletin d'inscription et si je venais à manquer à mes engagements d'assiduité, à manquer de respect envers un formateur ou un co-stagiaire.

Toute inscription aux formations **HTS** entraîne la connaissance et l'acceptation intégrale des présentes conditions.

En m'inscrivant en formation, je déclare avoir rempli honnêtement ce bulletin d'inscription et je reconnais avoir lu, compris et accepté le présent document entre le signataire et **HTS**.

Bon pour accord, fait à .....

Le .....

Signature précédée de la mention "Lu et approuvée"