



arialorraine

Ensemble pour la filière automobile de demain

Le Bien-être au travail source de
performance et d'attractivité pour
votre entreprise

Éléments de contexte

- Les adhérents de l'ARIA Lorraine ont des difficultés à recruter des talents qualifiés, et souhaitent développer la dimension bien-être au travail dans leurs entreprises afin de nourrir leur marque employeur et accroître leur attractivité.
- L'objectif est de leur proposer des approches et techniques concrètes qu'ils puissent mettre en oeuvre facilement, afin d'accroître l'engagement des équipes en place et d'alimenter leur communication externe .
- Pour ce faire, nous proposons deux sessions d'une demi-journée, distantes de trois mois :
 - Une session de formation/information sur trois thèmes clefs du bien-être, à l'issue de laquelle chaque entreprise pourra déjà mettre en oeuvre des actions concrètes
 - Un workshop, au cours duquel nous travaillerons sur une mise en place plus systématique du bien-être au travail dans leur entreprise



arialorraine

Ensemble pour la filière automobile de demain

Session de découverte/sensibilisation

Proposition de programme

- La demi-journée se déroulera sous forme de trois ateliers consécutifs d'une durée de 1h30 chacun, permettant aux participants d'avoir une première compréhension du thème et de sélectionner quelques actions concrètes à mettre en œuvre.
- *Introduction : présentation des différents thèmes qui composent le Bien-Etre au travail*
- *1^{er} atelier : savoir gérer son stress, et détecter les signaux d'alerte chez ses collaborateurs (durée 1h30)*
 - Présentation du stress, de ses effets et impacts, de la typologie des réactions, des syndrômes du burn-out
 - Identification des principaux types de stressseurs, et utilisation d'un questionnaire spécifique pour que chaque participant puisse faire un bilan personnalisé
 - Savoir détecter les signaux d'alerte chez ses collaborateurs
 - Présentation de quelques actions concrètes à mettre en place

Proposition de programme

- *2ème atelier : savoir utiliser les outils digitaux : mindful working (durée 1h30)*
 - Présentation des dernières découvertes en matière de neuro-science, et le fonctionnement des deux cerveaux
 - Le multi-tasking ennemi de la productivité
 - Comment structurer sa journée pour accroître sa performance
 - Actions concrètes à mettre en oeuvre

Proposition de programme

- *3ème atelier : optimiser sa nutrition pour conserver un niveau d'énergie élevé (durée 1h30)*
 - Au cours de cet atelier, les participants vont (re)découvrir les fondamentaux de la nutrition et voir de quelle manière ils peuvent optimiser la leur tout au long de la journée
 - Dégustation à l'aveugle de « bons et « mauvais » produits du quotidien pour savoir à nouveau faire le tri entre les différents aliments proposés
 - Debriefing sur les exercices, et apports sur les principes de nutrition, les proportions, le type d'aliment pertinent au cours d'une journée type
 - Actions concrètes à mettre en oeuvre



LES INTERVENANTS – MICHEL MOUTIER

Mindfulness, Leadership & Executive Coaching

Je prépare les leaders et organisations aux défis de demain.

- Pratiquant de la **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**, la pratique de la pleine conscience, et coach diplômé en Mindfulness at Work par un spin off **d'Oxford University**, ainsi que ceinture noire de karaté, je combine mes **20** ans d'expérience dans le conseil en Stratégie et **Management à l'international** avec mes savoir-faire en gestion de soi, afin d'aider les **leaders et managers à mieux gérer la pression et le stress et les rendre plus performants et résilients** dans un environnement professionnel en pleine mutation.
- Mes **20 ans d'expérience en Change Management et Organisation** alliées à ma maîtrise des approches et outils me permettent **d'accompagner les organisations dans leurs projets de transformation dans un contexte sécurisant pour les collaborateurs** afin qu'ils s'approprient le changement et deviennent force de transformation.
- **+33 6 76 07 64 37**
- **<https://www.linkedin.com/in/michel-moutier/>**



LES INTERVENANTS – JULIANE NITSCHE

Bien-Etre au travail & Performance

J'aide mes clients à adapter leurs modes de travail et d'organisation pour rester performants et résilients à long-terme dans un environnement de travail exigeant et connecté.

- Diplômée en **Business Administration et Economie** et trilingue Fr-An-All, j'ai débuté ma carrière dans une start-up en Allemagne dans le secteur de la mode.
- Passionnée par les neuro-sciences, je me suis formée à l'utilisation de la **Mindfulness pour gagner en performance, aux techniques de résilience, aux principes de la performance humaine et au management du stress**, et suis en outre Coach en Nutrition pour la Performance (Pn1) et prof diplômée de Yoga Alliance (RYT200).
- Depuis cinq ans, en France et en Europe, l'objectif de mes **formations, conférences et accompagnements** est de partager mes savoir-faire avec mes clients pour qu'ils se les approprient dans leurs univers de travail.
- **+33 7 50 40 25 85**
- **<https://www.linkedin.com/in/julianenitsche/>**

Modalités pratiques

- **Date** : 4 Mai 2018
- **Horaires** : accueil 9h15, démarrage à 9h30 jusqu'à 13h30.
Déjeuner pris en commun, fin des travaux à 14h30.
- **Coût** : 150 € la demi-journée pour les membres de l'ARIA au lieu du tarif habituel de 450 €. Tarif réduit à 100 € pour la seconde personne inscrite d'une même entreprise
- **Lieu** : la formation pourra être animée chez l'un des adhérents ARIA