

FORMATIONS ENTREPRISES & ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ



Prévention des TMS
QVCT
Gestion du stress
Bien-être au travail



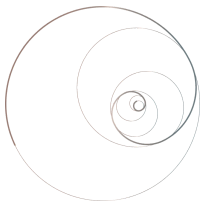
Former, prévenir, accompagner avec humanité

Des formations courtes et opérationnelles pour améliorer la santé, le bien-être et la qualité de vie au travail.

- Organisme certifié Qualiopi
- Formations sur mesure
- Approche humaine et participative



Occitanie et partout en France



ENTREPRISES ET COLLECTIVÉS

Des solutions concrètes pour améliorer la qualité de vie au travail

Face à l'augmentation des troubles musculosquelettiques, du stress et de la fatigue professionnelle, les organisations ont besoin d'actions concrètes permettant d'agir durablement sur la santé de leurs collaborateurs.

Yusen propose des formations et ateliers favorisant la prévention, l'autonomie et le bien-être au travail.

Les formations

Prévention des TMS et Ergonomie

- Travail sur écran
- Gestes et postures
- Prévention des douleurs cervicales et lombaires
- Ergonomie du poste de travail
- Exercices pratiques de récupération

Qualité de Vie et Conditions de Travail (QVCT)

- Prévention des risques psychosociaux
- Santé au travail
- Cohésion d'équipe
- Gestion de la charge mentale
- Développement du bien-être professionnel

Gestion du stress et prévention du burn-out

- Comprendre les mécanismes du stress
- Développer ses ressources personnelles
- Techniques de respiration
- Relaxation
- Prévention de l'épuisement professionnel

Les ateliers QVT

Ateliers Bien-être

- Do-In ou Yoga au travail : Séances collectives. Automassage, étirements, respiration, méditation et récupération.
- Shiatsu sur chaise : séances individuelles de détente et de récupération directement sur le lieu de travail.



ETABLISSEMENTS DE SANTÉ ET MÉDICO-SOCIAL

Accompagner les professionnels et les personnes avec une approche globale
Les professionnels du soin sont confrontés à des enjeux humains, physiques et émotionnels importants.

Nos formations enrichissent les pratiques professionnelles tout en respectant les compétences et le cadre d'exercice de chacun.

Accompagnement des personnes en parcours oncologique

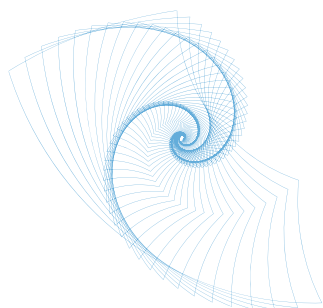
- Fatigue liée aux traitements
- Gestion du stress et de l'anxiété
- Qualité de vie du patient
- Présence et écoute
- Approches complémentaires de bien-être

Prévention de l'épuisement professionnel des soignants

- Gestion du stress
- Prévention du burn-out
- Ressources individuelles et collectives
- Qualité de vie au travail

Accompagnement des personnes atteintes de pathologies chroniques

- Douleurs chroniques
- Fatigue persistante
- Qualité de vie
- Relation d'aide
- Accompagnement global de la personne



Pourquoi nous choisir ?

Une pédagogie active :

- Des supports théoriques
- Exercices pratiques
- Mises en situation
- Outils immédiatement applicables
- Formations adaptées à votre contexte

Formats possibles :

- Atelier de 1 à 2 heures
- Demi-journée
- Journée de formation
- Cycle d'ateliers
- Programme sur mesure

A qui s'adresse nos formations ?

Formations, ateliers adaptés à vos besoins

Devis personnalisé

Entreprises
Collectivités
Associations
EHPAD
Hôpitaux
Cliniques
SSIAD
Structures médico-sociales



La formatrice

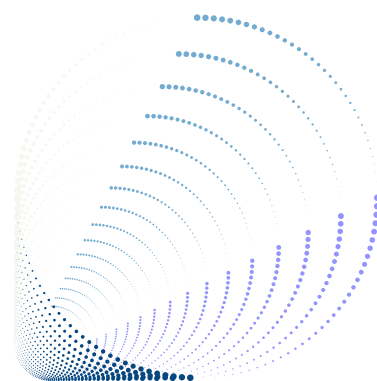


Cathy Franchet, fondatrice et formatrice de l'école Yūsen Shiatsu et Do-In depuis 2019. Praticienne en shiatsu et professeure de yoga et de Do-In depuis plus de nombreuses années, elle s'appuie sur un parcours solide en animation et en éducation sportive, enrichi par plus de 20 ans d'expérience auprès de publics variés (enfants, adultes, seniors). Pédagogue, patiente et bienveillante, elle se distingue par sa capacité d'adaptation et la qualité de sa transmission.



Cahors – Montauban – Toulouse
Occitanie

Partout en France



Nous contacter



☎ 06 87 28 44 80
✉ cathy.franchet@gmail.com
🌐 www.formation-shiatsu-nonindo.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie de formation suivante : ACTION DE FORMATION

