

# PROGRAMME DE FORMATION



## MODULE 5: DÉTOX ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

mis à jour juillet 2025

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93830797583  
du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur

# PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Le module de formation 5: "Détox et activité physique" vise à prendre part positivement à la dynamique d'une équipe et à contribuer au succès global d'une organisation.

Il fait partie de la formation complète "Autonomie bien-être boostez votre potentiel" qui a pour objectif de développer les **compétences techniques** telles que la gestion de projet. Des **compétences relationnelles**: communication, travail en équipe, négociation, empathie. Des **compétences comportementales**: adaptabilité, sens de l'initiative, gestion du stress, rigueur et organisation, esprit critique. Où encore des **compétences en leadership** pour les postes d'encadrement: motivation d'équipe, prise de décision, gestion des conflits, gestion de la performance.

Ces compétences permettent de **favoriser la cohésion, d'améliorer la productivité et le développement de chaque membre**. Elles sont également indispensables pour **assurer le succès à long terme** du salarié dans un environnement professionnel en constante évolution.

## A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Le module 5: "Détox et activité physique" s'adresse aux **salariés encadrants ou non** d'une entreprise **privée ou publique**.

## PRÉREQUIS

**Aucune connaissance particulière** n'est exigée pour pouvoir s'inscrire à ce module. Pour **les personnes en situation de handicap**, merci de bien vouloir contacter Séverine CANONE afin d'échanger sur les possibles aménagements de la formation.

## DURÉE DE LA FORMATION

La durée de ce module de formation est de **3 heures**.

# CONTENU PÉDAGOGIQUE

L'objectif global de ce module est de fournir aux participants les outils et les connaissances nécessaires pour améliorer leurs performances mentales et physiques. Tout cela dans l'idée d'être et de se sentir plus performant, plus réactif et plus alignés avec les tâches professionnelles du quotidien. Ces nouveaux outils et nouvelles compétences acquis contribueront à la réussite globale de l'organisation dans laquelle ils travaillent.

## **Objectifs:**

- Développer des compétences pour améliorer l'énergie, la clarté mentale, la concentration et la gestion du stress, tout en favorisant la créativité, la cohésion d'équipe et la prévention des maladies dans un environnement professionnel exigeant.

Le contenu pédagogique, lui est composé de:

## **MODULE 5 - partie 1 La détox**

### **• La détox**

Les participants apprennent différentes méthodes pour détoxifier le corps dans le but de gagner en énergie, diminuer la fatigue chronique, améliorer la clarté mentale et diminuer le stress. Être donc plus performant au travail.

En effet, les toxines peuvent affecter la production d'énergie et causer une sensation de fatigue chronique. La détoxification aide le corps à mieux fonctionner, améliorant ainsi le niveau d'énergie.

De plus, en éliminant les aliments transformés, riches en sucre ou en gras, une cure détox peut permettre de ressentir plus d'énergie et de clarté mentale.

Les toxines peuvent également affecter le système nerveux, provoquant des troubles de l'humeur, du stress, et un manque de concentration. En détoxifiant l'organisme, on peut ressentir une meilleure clarté mentale, une diminution du stress et être plus concentré dans ses tâches professionnelles.

Toutes ces nouvelles compétences, connaissances participent au bon fonctionnement et au succès global de l'organisme dans lequel le participant travail.

## **MODULE 5 - partie 2: L'activité physique**

- Amélioration de la posture**

Une bonne posture est cruciale pour réduire les douleurs musculaires et articulaires, particulièrement pour les personnes qui travaillent assises pendant de longues heures.

Des activités comme le Pilates, le yoga, ou des exercices de renforcement du tronc peuvent aider à améliorer la posture, à prévenir les douleurs lombaires et à augmenter le confort général au travail.

- Stimulation de la créativité**

L'activité physique favorise la libération de neurotransmetteurs tels que la dopamine, qui est associée à la créativité. Marcher ou faire du jogging, par exemple, peut aider à stimuler la réflexion et générer de nouvelles idées. Les moments d'exercice peuvent également servir de moments de "pause mentale", qui sont souvent propices à la résolution de problèmes complexes.

- Renforcement de la résilience mentale**

La pratique régulière d'une activité physique développe la résilience mentale et la capacité à rester motivé face aux défis. La discipline et la régularité acquises par l'exercice physique se traduisent souvent par une meilleure résistance au stress au travail.

Les sports d'endurance, tels que la course ou la natation, apprennent à rester concentré sur des objectifs de long terme, ce qui est bénéfique dans un contexte professionnel.

- **Favoriser la cohésion d'équipe**

Participer à des activités sportives collectives (comme le football, le basketball, ou des sessions de course en groupe) améliore les compétences en communication, l'esprit d'équipe et la collaboration.

Ces activités peuvent être organisées dans le cadre d'événements d'entreprise, renforçant ainsi les liens entre collègues et favorisant un meilleur environnement de travail.

- **Réduction de la fatigue et prévention des maladies**

L'exercice physique aide à combattre la fatigue chronique et améliore la capacité du corps à utiliser l'énergie de manière plus efficace.

En renforçant le système immunitaire, l'activité physique réduit le risque de maladies fréquentes (rhumes, maux de tête, etc.), ce qui contribue à une meilleure assiduité et à une plus grande productivité au travail.

- **Meilleur sommeil**

Une activité physique régulière améliore la qualité du sommeil, en facilitant l'endormissement et en favorisant un sommeil profond. Bien dormir est essentiel pour être performant au travail, car il permet de récupérer physiquement et mentalement, et d'avoir l'énergie nécessaire pour une journée productive.

- **Amélioration de l'énergie**

L'exercice améliore la circulation sanguine et l'apport d'oxygène aux muscles et au cerveau, augmentant ainsi le niveau d'énergie. Cela vous aide à rester actif et alerte tout au long de la journée.

Même une courte séance d'exercice ou une marche rapide pendant une pause peut faire une grande différence en revitalisant le corps.

- **Réduction du stress**

L'activité physique libère des endorphines, des hormones du bien-être qui aident à réduire le stress et à améliorer l'humeur.

Le fait de se dépenser régulièrement aide à diminuer les niveaux de cortisol (l'hormone du stress), favorisant ainsi une meilleure gestion des défis et de la pression au travail.

- **Amélioration de la concentration et de la clarté mentale**

Faire de l'exercice stimule la neurogenèse, c'est-à-dire la formation de nouveaux neurones, et améliore la fonction cognitive. Cela permet une meilleure capacité de concentration, une meilleure mémoire, et une plus grande créativité.

Des activités telles que le yoga ou les exercices de respiration peuvent également aider à renforcer l'attention et à améliorer la concentration.

Les deux parties détaillées ci-dessus alternent entre théories et pratiques afin de faire vivre et ressentir aux participants tout ce qui est dit dans cette formation.

## MOYENS TECHNIQUES

En accompagnement de cette formation nous donnons à chaque participant un livret d'accompagnement. Ce dernier leur permet, premièrement, de mettre en pratique les outils appris lors de ce module, deuxièmement, de personnaliser les outils à leur personne et troisièmement, de bénéficier des savoirs et outils après la formation. Ils retrouveront à l'intérieur toutes les informations nécessaires afin d'être autonome dans leur recherche de performance. C'est un guide qu'ils pourront relire régulièrement.

Un groupe pourra également être créé entre le formateur et tous les participants pendant une durée d'un mois minimum. Ce groupe permettra un accompagnement et un suivi des participants. Ces derniers pourront poser toutes les questions suite à la formation et à la mise en place d'outils personnalisés dans leur quotidien.

A l'aide de ce groupe, le formateur pourra également motiver les participants afin de poursuivre et de réussir au mieux leur évolution.

# MODALITÉS D'ÉVALUATION

A la fin de ce module, une évaluation des acquis sera réalisée via un Questionnaire à Choix Multiples (QCM) pour s'assurer de la bonne acquisition des connaissances et compétences visées par les objectifs du module.

Un questionnaire de satisfaction sera également fourni, nous permettant de recueillir les avis des participants quant à la qualité de la prestation qui leur a été délivrée.

# MODALITÉS DE SUIVI

A l'issue de chacun des quatre modules, un test de type Questionnaire à Choix Multiple (QCM) viendra vérifier la bonne acquisition des connaissances par le bénéficiaire de la formation.

# MÉTHODE MOBILISÉE

L'organisme de formation "Sève Formation" fait le choix, aujourd'hui, de ne pas autoriser la formation à distance.

La formation aura donc lieu en présentiel au sein de l'entreprise ou dans une salle de formation adaptée, louée par le client.

# MODALITÉ D'ACCÈS

Pour s'inscrire à la formation, vous pouvez me contacter au 06.22.27.03.26, ou remplir le formulaire d'inscription qui se trouve sur le site internet de l'organisme:

[www.seve-formations.fr](http://www.seve-formations.fr)

# DÉLAI D'ACCÈS

Le délai d'accès entre l'inscription et le début de la formation est au minimum de 15 jours, selon les possibilités du calendrier.

# TARIF DE LA FORMATION

Le tarif du module 5 “**Détox et activité physique**” s’élève pour les **3h** de formation à **525 € TTC** (toutes taxes comprises).

Des aménagements de paiements peuvent être envisager entre l’organisme de formation “Sève Formations” et le client en fonction des possibilités.

---

Nous avons hâte de venir vous rencontrer !

---



## Séverine CANONE

📞 06.22.27.03.26

✉️ severine.canone

🌐 [www.seve-formations.fr](http://www.seve-formations.fr)

✉️ [severine.canone@gmail.com](mailto:severine.canone@gmail.com)