



INTITULE: ORTHO-YOGA : « Ortho-Coaching En Continu »
Qualité de Vie au Travail

TARIFS:

Libéraux: 360€

Institutions: 450€

DUREE: 10 sessions de 2h,
soit 20h de formation

ORGANISME DE FORMATION:

SAS Ortho-Yoga

158 rue du Pioch de Boutonnet

34090 Montpellier

06 16 19 62 72

orthoyogamail@gmail.com

SIRET: 818 982 597

N° organisme de formation: 76340899134

www.ortho-yoga.com

DESCRIPTION:

La pratique de l'orthophonie en cabinet libéral soulève aujourd'hui de nombreuses problématiques qui, si elle ne sont pas traitées, peuvent conduire l'orthophoniste vers l'épuisement professionnel. Cette formation vise à définir les problématiques de chacun en matière de gestion du cabinet et de la charge mentale qui y est attachée, trouver des solutions adaptées, et mettre en œuvre les moyens pour les appliquer. Ne seront pas abordées les pratiques de soins orthophoniques en eux-mêmes.

OBJECTIFS:

Cette formation a pour objectif d'aider le professionnel de santé à prendre soin de lui au travail, pour prévenir ou traiter certains facteurs responsables de l'épuisement professionnel. Autour d'un thème défini, nous vous amènerons à trouver des solutions aux problématiques qui se posent classiquement lors de l'exercice de l'orthophonie en cabinet libéral, et à mettre en place ces solutions de façon concrète au quotidien. Les objectifs de cette formation visent à accompagner le professionnel de santé dans les objectifs fixés en vue d'améliorer la qualité de vie au travail.

MOYENS PEDAGOGIQUES:

atelier interactif,
travail/coaching en binôme,
tours de table suggérant l'expression individuelle,
documents de travail partagés (paperboard,
tableaux de calcul, questionnaires, apps mobiles...)

MODALITES:

Formation en ligne,
10 modules de 2h,
accès à une page de
partage entre participants
(Facebook) administrée par
les formateurs

PROGRAMME DETAILLE:

Définition des problématiques générales et individuelles, travail de réflexion et de recherche de solutions en binômes, tours de table, partage des solutions et des objectifs de chacun, intégration des objectifs dans le quotidien de chacun.

Un thème différent sera abordé à chaque session, 10 thèmes sont au programme :

1. **vendredi 31/05/24 11h-13h** Gestion des compte-rendus de bilans
2. **lundi 17/06/24 10h-12h** Sommeil et alimentation
3. **vendredi 6/09/24 11h-12h** Optimisation de la santé mentale et physique. Yoga, méditation et pleine conscience éclairés, pratiques spéciales pour le bureau. + 4h de vidéos de yoga, sur la plateforme.
4. **mardi 8/10/24 19h-21h** Techniques psycho-corporelles : se débarrasser des troubles chroniques.
5. **lundi 4/11/24 10h-12h** Thème voté par les participants
6. **vendredi 6/12/24 11h-13h** Gestion de l'emploi du temps professionnel/personnel
7. **lundi 13/01/25 10h-12h** Travailler efficacement dans un environnement idéal (organisation, procrastination, administratif, rangement...)
8. **mardi 4/02/25 19h-21h** S'assumer (confiance en soi, culpabilité, syndrome de l'imposteur, et perfectionnisme)
9. **vendredi 14/03/25 11h-13h** Gestion de l'aspect financier
10. **lundi 7/04/25 10h-12h** Gestion des limites

EXEMPLE DE DEROULEMENT D'UN MODULE (le travail en petits groupes ne sera pas enregistré)

Présentation du sujet et apports théoriques

Travail en petits groupes (recherche de solutions)

Débriefing tous ensemble

Travail en binômes (mise en place des objectifs)

Débriefing tous ensemble

Clôture de séance

INFOS SUR LE TRAVAIL EN BINOME : si vous le souhaitez, il vous sera attribué un binôme/trinôme en live, en conversation privée, pour une partie de chaque séance. Dans le mois qui suit vous serez en contact à certains moments avec cette personne ou celle de votre choix, afin de soutenir votre progression. Si vous n'avez pas pu participer en live, il peut vous être attribué un binôme pour ce travail, sur demande.

FORMATEURS:

Claire MAGRANVILLE: Orthophoniste, diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier, Certifiée LSVT LOUD, Certifiée Ostéovox, Estill, exercice libéral.

Paul BRUNDTLAND: Professeur de Yoga (Ecole de Sivananda, certifié International Alliance of Yoga), Spécialisation Yoga pour les Séniors (Ecole de Sivananda, certifié International Alliance of Yoga), titulaire d'un Master 1 en psychologie, et d'un Master 2 en sciences architecturales (impact de l'architecture sur la santé humaine et sur l'environnement), Diplômé en yoga-thérapie de l'école de yoga et centre de recherche d'Andiappan (Chennai, Inde), diplômé en Yoga Thérapeutique Hormonal (Dinah Rodrigues)