



Serious Game “Défi Zen”

Un jeu d'équipe immersif qui a pour but de faire prendre conscience des impacts du quotidien professionnel sur le bien-être.

OBJECTIFS :



 **PRÉVENTION DU BURN-OUT ET DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX**

Apprendre à reconnaître les signes du burn-out.



 **QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL**

Mettre en avant les bonnes pratiques favorisant un environnement de travail sain



 **GESTION DU STRESS ET DES ADDICTIONS**

Prévenir les addictions liées à la pression professionnelle.



 **PROMOTION DE LA SANTÉ PERSONNELLE**

Améliorer le bien-être général grâce à une meilleure hygiène de vie (sommeil, compulsions alimentaires, ...)



1ère partie : Introduction et mise en situation

 Présentation de l'atelier

- Présentation des objectifs
- Tour de table rapide
- Explication des enjeux : pourquoi le bien-être au travail est essentiel à la performance, à la santé mentale et à la cohésion d'équipe.

 Présentation du Serious Game

- Formation des équipes et distribution des rôles.

2ème partie : Expérience immersive du Serious Game

Chaque équipe progresse à travers des défis inspirés du quotidien professionnel :

1. Gérer un conflit avec un client ou un partenaire difficile.
2. Résoudre un désaccord ou une tension entre collègues.
3. Faire face à une surcharge de travail ou à des délais serrés.
4. Maintenir sa performance malgré la fatigue ou un manque de sommeil.
5. Réagir au stress généré par un changement organisationnel ou un audit.
6. Composer avec l'impact d'une situation personnelle sur l'efficacité professionnelle.

 Déroulé du jeu :

- Immersion / Réflexion & stratégie / Mise en action

3ème partie : Apprentissage

 Retour d'expérience collectif : Partage des ressentis vécus pendant l'atelier.

Méthodes et Moyens pédagogique

Présentation théorique, pratique et immersive

Modes d'évaluation

- Satisfaction : questionnaire à chaud rempli par le participant en fin de formation (organisation, contenus, pédagogie).
- Acquis : évaluations réalisées par le formateur en début et fin de formation à l'aide de grilles d'observation, mises en situation ou exercices pratiques.



Durée

3 heures



Prérequis

Pas de prérequis



Lieu

Alpes-Maritimes
(06)



Certificat

Certificat de réalisation remis à l'issue de l'atelier



Accessibilité

Nos formations sont accessibles à tous. Pour toute situation particulière nécessitant une adaptation, merci de nous contacter



Tarif

450.00€ HT (Intra)
Délais d'accès à la formation : 15 jours min



Public

Tout public



Intervenante

Claire HERMAN :
Formatrice en développement de potentiels, Thérapeute en Hypnothérapie et Sophrologie



Inscription

<https://claireherman.fr/>