



Sandrine JOURDAIN,  
Formatrice et coach



Philippe JOURDAIN,  
Coach sportif Diplômé

## DEVIS ET INSCRIPTIONS

- ✉ jourdaincoachingetformation@gmail.com
- 🌐 www.coaching-et-formation17.com
- 📍 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX
- 📞 06 09 84 00 20

Référent Pédagogique / Qualité / Handicap :  
Sandrine JOURDAIN

## PUBLIC

Toute personne qui cherche à développer son bien être au travail grâce à l'activité physique

## PRÉREQUIS

Aucun

## ACCESSIBILITÉ PERSONNE EN SITUATION DE HANDICAP

Nous étudions l'ensemble des adaptations nécessaires, qu'elles soient liées à un handicap reconnu ou non.  
Contacter le référent handicap

## MODALITÉS/DÉLAIS ACCÈS

En présentiel, 3 jours  
3 x 7 heures soit 21 heures de formation  
3 à 12 participants  
En Intra et Inter entreprises et en individuel  
1 formation réalisée minimum /an  
Inscriptions par mail, acceptées jusqu'à 15 jours avant le début de la formation

## MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exposés, Diaporama, Vidéos, Brain storming, travail en sous-groupes, travail de réflexion personnel, mises en situation, exercices physiques, support de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation pédagogique progressive, recueil des attentes et des besoins à l'inscription, tests de positionnement avant et après la formation, évaluation des acquis par QCM

## MODALITÉS DE SANCTION

Remise d'un certificat de réalisation

## FINANCEMENTS

- Individuel
- Autres / OPCO / Pole emploi : se rapprocher de votre référent formation

## TARIFS 2026

- Inter : 1700€ HT (hors frais d'hébergement, de restauration, de transport)
- Intra / individuel : Nous contacter

# AMÉLIORER LA SANTÉ AU TRAVAIL GRÂCE A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'APPROCHE POSTURALE

Fatigué(e) de vous sentir épuisé(e) avant même que la journée ne commence ? Les douleurs font-elles parties de votre quotidien ? Imaginez un instant si vous pouviez transformer votre santé et votre bien-être au travail avec quelques ajustements simples et efficaces.

Que vous soyez confronté(e) à la sédentarité ou soucieux(se) de la santé de votre équipe, cette formation est votre pas vers une évolution personnelle et professionnelle.

## OBJECTIF PROFESSIONNEL

- Intégrer des outils pour développer le bien-être au travail et lutter contre les risques Physiques et Psycho Sociaux

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Identifier les enjeux du Bien Être au travail
- Modifier ses comportements et réaliser des routines d'échauffement
- Intégrer durablement l'activité physique dans son quotidien professionnel

## PROGRAMME DE FORMATION

- Identifier les enjeux du bien être au travail : La démarche QVCT, les risques Physiques et Psycho Sociaux, les conséquences de la sédentarité, les bienfaits de l'activité physique, les principes de base de l'activité physique.
- Mettre en place des activités physiques : identifier ses propres besoins, travailler sa posture, réaliser des échauffements et des exercices physiques, des exercices de respiration et de gestion du stress, connaître son corps, établir son propre plan d'action.
- Pérenniser ses acquis : planifier ses séances d'activation corporelle et créer des routines dans son quotidien professionnel

**Cette formation nécessite une implication personnelle.**

## DATES DE FORMATION À LA ROCHELLE

**Du 14 au 16 SEPTEMBRE 2026**

**Autres dates et lieux sur demande**



Tél. 06 09 84 00 20 / Site : [www.coaching-et-formation17.com](http://www.coaching-et-formation17.com) / E-mail: [jourdaincoachingetformation@gmail.com](mailto:jourdaincoachingetformation@gmail.com)

Coaching & Formation est une entreprise individuelle déclarée auprès de l'URSSAF - 3 rue de l'écourt 17230 VILLEDOUX  
SIRET : 908 609 944 00016 / code APE : 8559A / Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 75170280717  
auprès de la préfecte de région Nouvelle Aquitaine. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Société de médiation professionnelle : 24 rue Albert de Mun 33000 BORDEAUX



# La Formation en chiffres

2025\*



De satisfaction des stagiaires

Heures de  
formation  
dispensées



Profitable pour la pratique  
professionnelle des stagiaires

**COACHING & FORMATION**

\*Prestations réalisées par Coaching & Formation entre le 01 janvier 2023 et le 30 juin 2025

Mis à jour décembre 2025

