

## ATELIER Prendre soin de soi pour une performance durable

(Réf : 4779)

le 14/11/2025, le 28/11/2025

### Public concerné

*L'inscription d'une personne implique que l'entreprise a analysé et validé les besoins du bénéficiaire.*

Dirigeants, managers, salariés d'une entreprise de BTP soucieux de préserver leur capital santé et de prévenir les situations d'épuisement dans le cadre professionnel

### Pré-requis

*L'entreprise s'est assurée que le bénéficiaire répond aux pré-requis suivants :*

Aucun.

### Personne en situation de handicap

Toute personne inscrite faisant état d'un handicap sur le bulletin d'inscription bénéficiera d'un entretien téléphonique, avant la formation, pour valider la faisabilité de son accueil ou l'aménagement à prévoir au vu du handicap déclaré.

### Moyens pédagogiques, techniques et encadrement

Intervenante spécialiste du coaching individuel de performance, évaluée et référencée dans notre système qualité (critères qualité - expertise pédagogique et technique - veille législative - attributions de nouvelles compétences s'il y a lieu - mise à jour des CV).

La théorie est illustrée par de nombreux exercices de mise en situation.

Tests et auto-diagnostics

Ateliers interactifs et exercices pratiques.

Échanges de pratiques et discussions en groupe

Élaboration d'un plan d'action personnel

### Places disponibles

8 à 15 personnes

### Modalité d'évaluation et suivi administratif

Pendant toute la durée de l'atelier, suivi de la compréhension des participants par l'intervenante.

Questionnaire remis aux participants en début de session.

Évaluation à chaud de la satisfaction des participants en fin d'atelier.

Attestations de présence individuelles envoyées aux participants après la session.

### Conditions de réussite

Afin d'assurer la réussite de cet atelier, il est nécessaire de respecter un certain nombre de règles :

Les participants devront avoir pris connaissance du contenu avant le premier jour.

La convocation, le programme, le règlement intérieur et le plan d'accès devront être remis en main propre au participant.

Le collaborateur inscrit s'engage à participer à la totalité du programme de manière active et constructive.

### Durée - Lieu du stage - Tarif

Lieu : DAMMARRIE LES LYS

Horaires : 09:00-10:30 10:30-12:30

Durée : 1 jour(s) - 7 heures réparties sur 2 demi-journées (14/11 matin & 28/11 matin)

Tarif HT : 290€ HT/personne

Cet atelier n'est pas pris en charge par les OPCO ni les FAF (Fonds d'Assurance Formation)

Organisme sous-traitant : MARTINE FREY

Date butoir d'inscription : 31/10/2025

### Vos contacts

Hélène BERCHER - 01 64 87 66 13  
ifrbtp77@ifrbtp77.fr

Cyndia THEVENIN - 01 64 87 66 81  
assistanteifrbtp77@ifrbtp77.fr

Faute de participants, l'IFRBTP 77 se réserve le droit d'annuler ou reporter la session.

### Objectifs

A l'issue de l'atelier, le participant sera en mesure de :

- Comprendre les impacts de la santé mentale et physique sur la performance
- Mieux gérer son stress dans un environnement professionnel en s'appuyant sur des techniques simples
- Elaborer un plan d'action individuel avec des engagements concrets

### Contenu

Introduction et tour de table : attentes et défis des participants

Comment prendre soin de son capital santé

- Les 7 piliers d'une bonne santé mentale et physique reconnus par l'OMS : sommeil, alimentation, activité physique, rythme biologique, gestion du stress, environnement toxique, relations sociales.
- Réaliser son auto-diagnostic à l'aide d'un test
- Adapter son hygiène de vie à un métier exigeant : conseils pratiques et réalistes
- Les signaux d'alerte : reconnaître la fatigue chronique et le burn out

Comprendre le stress et ses impacts

- Qu'est-ce que le stress ? (bon et mauvais stress)
- Facteurs de stress spécifiques au secteur du bâtiment
- Impact du stress sur la santé et la performance
- Auto-diagnostic : questionnaire rapide sur son niveau de stress actuel et ses déclencheurs
- Techniques et conseils de gestion du stress simples et applicables au quotidien : respirations, étirements, liens sociaux, micronutriments, phytothérapie

Comment prendre soin de son sommeil

- Le rôle fondamental du sommeil sur la santé physique et mentale
- Définir quel type de dormeur je suis avec un test rapide
- Les risques majeurs d'une dette en sommeil chronique
- Conseils pour bien dormir au quotidien

L'impact de l'alimentation sur notre santé physique et mentale

- Le mode alimentaire ayant le plus haut niveau de preuves scientifiques
- L'importance de bien nourrir son cerveau, ainsi que son microbiote intestinal : vitamines, minéraux, bon gras et fibres
- Les bons aliments à privilégier pour une santé optimale : l'assiette idéale
- La structure des repas adaptés aux besoins du corps, en fonction des heures de la journée

Définir son plan d'action individuel

- Déterminer 2 ou 3 engagements concrets
- Partages en groupe de pairs

Clôture et tour de table

### Informations complémentaires

Un questionnaire sera transmis au démarrage de la session pour évaluer plusieurs indicateurs comme le niveau de stress, le mode de vie et d'alimentation, etc.

Intervenante spécialiste du coaching individuel de performance.

Cet atelier n'est pas pris en charge par les OPCO ni les FAF (Fonds d'Assurance Formation)

**Intitulé :** ATELIER Prendre soin de soi pour une performance durable

**N° de session :** 4779

**Dates :** le 14/11/2025, le 28/11/2025

**Lieu :** DAMMARIE LES LYS

**Tarif HT :** 290€ HT/personne (TVA 20%) Cet atelier n'est pas pris en charge par OPCO ni FAF

Tél : 01 64 87 66 13 et 01 64 87 66 81

La signature du présent bulletin d'inscription vaut pour bon de commande et acceptation des conditions générales de vente (dernière page).

**Avant de nous adresser ce bulletin, assurez-vous par un contact téléphonique des disponibilités du stage (01 64 87 66 13 ou 66 81).**

## Renseignez votre fiche entreprise

Raison sociale : N° SIRET :  
Activité : Code NAF : Effectif :  
Contact Formation (Nom/Prénom) :  
Adresse :  
Code postal : Ville :  
Téléphone : Email :  
Etes-vous adhérent à une organisation professionnelle ? Si oui, laquelle :

## Renseignez votre OPCO (organisme de financement de la formation professionnelle)

Connaissez-vous votre OPCO ? Si oui, nom OPCO :

Si non, adressez-vous à votre comptable

## Inscrivez votre stagiaire

En cas d'inscriptions multiples, plus de 2 stagiaires, demander notre document d'inscription spécial groupe

<b>1</b>	Nom :	Prénom :			
Sexe : M	F	Date de naissance :	Ville de naissance :		
N° portable (en cas de retard) :					
Poste occupé dans l'entreprise :					
Classification :	Gérant salarié	Salarié	Ouvrier	Employé Etam	Cadre
	Gérant NON salarié	Autre, précisez :			
Personne en situation de handicap ? Oui		Non			
Afin de garantir un accueil attentif au public handicapé, veuillez nous préciser la nature du handicap ou nous contacter :					

<b>2</b>	Nom :	Prénom :			
Sexe : M	F	Date de naissance :	Ville de naissance :		
N° portable (en cas de retard) :					
Poste occupé dans l'entreprise :					
Classification :	Gérant salarié	Salarié	Ouvrier	Employé Etam	Cadre
	Gérant NON salarié	Autre, précisez :			
Personne en situation de handicap ? Oui		Non			
Afin de garantir un accueil attentif au public handicapé, veuillez nous préciser la nature du handicap ou nous contacter :					

## Envoi du bulletin d'inscription par mail :

[ifrbtp77@ifrbtp77.fr](mailto:ifrbtp77@ifrbtp77.fr) ou [assistanteifrbtp77@ifrbtp77.fr](mailto:assistanteifrbtp77@ifrbtp77.fr)

Attendre la validation du stage pour recevoir par mail les documents administratifs de la formation

Fait à \_\_\_\_\_ le \_\_\_\_\_

Signature et cachet de l'entreprise

Entreprise :

Stagiaire :

**DEMANDES SPECIFIQUES CONCERNANT L'ATELIER SUR LEQUEL VOUS ETES INSCRIT**

*Afin d'être au plus près de vos questionnements ou de vos préoccupations, nous vous invitons, en quelques lignes, à formaliser vos **demandes spécifiques** si le programme détaillé que vous avez reçu ne répond pas complètement à vos attentes ou si vous avez un doute sur le contenu de l'atelier.*

*Nous les prendrons en compte et l'intervenante en sera informée avant la session.*

*En fonction de la lecture de vos demandes, l'IFRBTP77 vous contactera si nécessaire.*

*Très sincèrement.*

**Vos contacts**

**Hélène BERCHER - 01 64 87 66 13**

ifrbtp77@ifrbtp77.fr

**Cyndia THEVENIN - 01 64 87 66 81**

assistanteifrbtp77@ifrbtp77.fr

## CONDITIONS GENERALES DE VENTE

« L'IFRBTP 77 », dénommé ci-après « le Prestataire » est un organisme de formation professionnelle (Association 1901) dont la déclaration d'activité est enregistrée sous le numéro 11.77.00021.77 auprès du préfet de la région Ile de France et dont le siège social est établi à 45 Rue Nouvelle 77190 DAMMARIÉ LES LYS. L'IFRBTP 77 développe, propose et dispense des formations en présentiel inter et intra entreprise et réalise également des prestations d'étude. L'intégralité de l'activité de l'IFRBTP 77 est sous-traitée. L'ensemble des prestations de l'IFRBTP 77 est dénommé ci-après « l'Offre de services ».

**Objet**  
Les présentes conditions générales de vente (ci-après les « CGV ») s'appliquent à toutes les Offres de services relatives à des commandes passées auprès du Prestataire par tout client professionnel ou particulier (ci-après « le Client »).

Le fait de passer commande implique l'adhésion entière et sans réserve du Client aux présentes CGV. Le Client se porte fort du respect des présentes CGV par l'ensemble de ses salariés, préposés, agents. Et lui-même.

Le Client reconnaît également, ayant pris connaissance du contenu de la formation et ayant signé un bulletin d'inscription, qu'il a bénéficié des informations et conseils suffisants de la part du Prestataire lui permettant de s'assurer de l'adéquation de l'Offre de services à ses besoins. Le client a réalisé au préalable une analyse des besoins de formations avec ses collaborateurs afin de mettre en œuvre les projets de formations retenus. La signature du bulletin d'inscription vaut pour bon de commande et acceptation des conditions générales de vente.

### Dispositions générales

Le Client s'engage à donner à son personnel toutes facilités pour lui permettre de suivre dans les meilleures conditions les formations organisées à son profit. Il doit s'assurer que les stagiaires choisis par ses soins répondent aux pré-requis indiqués sur le programme de formation et d'avoir informé, en cas d'un handicap de son salarié, l'ifrbtp77 en amont sur bulletin d'inscription, afin que celui-ci mette tout en œuvre à son accueil ou à sa réorientation vers une structure compétente. Le contrôle de présence des stagiaire(s) est assuré par leur paraphe sur la feuille d'émargement. Ce document sera communiqué en fin de stage ou de cycle à l'entreprise. Le Prestataire décline toute responsabilité quant aux conséquences qui pourraient résulter d'un absentéisme non justifié.

Tout stage ou cycle commencé est dû en entier.

### Documents contractuels

Pour chaque action de formation, le Client reçoit soit un bulletin d'inscription/bon de commande, soit une convention de formation établi(e) en deux exemplaires dont un à retourner au Prestataire. Toute inscription est considérée définitive à réception soit du bulletin d'inscription/bon de commande, soit de la convention de formation, dûment signé(e) et revêtu(e) du cachet de l'entreprise.

L'attestation de présence et l'attestation de fin de stage seront délivrées à l'issue de chaque formation, par courrier, au stagiaire.

Si le Client est une personne ayant entrepris ladite action de formation à titre individuel et à ses frais, un contrat de formation professionnelle à titre individuel sera établi. Dans ce cas uniquement, le Client dispose d'un délai de réflexion de dix jours à compter de la signature du contrat pour se rétracter par lettre recommandée avec accusé de réception adressée au Prestataire.

### Règlement par un OPCO (subrogation)

En cas de règlement par l'OPCO dont dépend le Client, il appartient au Client d'effectuer la demande de prise en charge avant le début de la formation. L'accord de financement doit être communiqué au moment de l'inscription. En cas de prise en charge partielle par l'OPCO, la différence sera directement facturée au Client.

Le client reste responsable de la totalité des sommes dues en cas de refus ou de défaillance de l'OPCO.

Si l'accord de prise en charge de l'OPCO ne parvient pas au Prestataire 15 jours avant le début de la formation, le Prestataire se réserve la possibilité de facturer la totalité des frais de formation au Client.

### Conditions d'annulation et de report

#### Annulation des formations à l'initiative du Client

Toute annulation, pour être effective, devra être confirmée par écrit.

Les dates de formation sont fixées d'un commun accord entre le Prestataire et le Client. En cas de report ou d'annulation par le Client, des indemnités compensatrices sont dues dans les conditions suivantes :

- Report ou annulation communiqué au moins 30 jours ouvrés avant la session : aucune indemnité,
- Report ou annulation communiqué moins de 30 jours et au moins 15 jours ouvrés avant la session : 30% des honoraires relatifs à la session seront facturés au Client,
- Report ou annulation communiqué moins de 15 jours ouvrés avant la session : 70% des honoraires relatifs à la session seront facturés au Client,
- Annulation ou désistement dans les 7 jours avant le début de la formation : 100 % des honoraires relatifs à la session seront facturés au Client.
- La facture sera alors émise et n'aura pas valeur de convention.

**Remplacem**ent : Le Prestataire offre la possibilité de remplacer un participant empêché par un autre participant ayant le même profil et les mêmes besoins en formation, jusqu'à 7 jours ouvrés avant le début du premier jour de la formation. Le cas échéant, il appartient au Client de faire le nécessaire auprès de son OPCO pour la prise en charge de la formation.

**Absence, retard, abandon** : les stagiaires doivent avertir l'organisme de formation et s'en justifier. Des conditions de rattrapage pourront être étudiées

**Insuffisance du nombre de participants à une session** : Dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant pour assurer le bon déroulement de la session de formation, le Prestataire se réserve la possibilité d'ajourner la formation au plus tard une semaine avant la date prévue et ce, sans indemnités sauf cas exceptionnel (insuffisance la veille pour le lendemain pour motif grave).

### Facturation (facture vaut convention)

Tous les prix sont indiqués hors taxes et sont à majorer du taux de TVA en vigueur. **Un règlement de 100% de la somme totale TTC imputable au Client (en cas de subrogation partielle ou totale, le calcul sera proratisé) sera demandé 10 jours avant la date de stage afin de valider définitivement** l'inscription du stagiaire auprès de l'IFRBTP 77.

Certains tarifs peuvent être différents en fonction du lieu de réalisation (nous contacter).

Toute facture est payable à **réception**, sans escompte, lorsque le règlement n'est pas parvenu avant la date de formation pour une raison justifiée. Le règlement s'effectuera par chèque bancaire à l'ordre du Prestataire (IFRBTP 77). Pénalités de retard : conformément à l'article L.441-6 du code du commerce, des pénalités de retard sont dues à défaut de règlement le jour suivant la date de paiement prévue figurant sur la facture ainsi que l'indemnité forfaitaire pour frais de recouvrement de 40 €. Ce montant sera révisé si les frais engagés sont supérieurs. Le taux d'intérêt des pénalités de retard est le taux appliqué par la BCE majoré de 10 point.

Les factures sont envoyées à l'issue de la formation aux entreprises et OPCO (subrogation).

Les repas ne sont pas compris dans le prix de la formation, ils sont à la charge du Client.

### Responsabilité

La responsabilité du Prestataire ne peut en aucun cas être engagée pour toute défaillance technique du matériel, tout mauvais usage des formations et des prestations réalisées dans le cadre de l'Offre de services par le Client et les utilisateurs ou toute cause étrangère au Prestataire. Elle ne saurait non plus être engagée au titre des dommages immatériels ou indirects tels que perte de données, de fichier(s), pertes de revenus, pertes d'exploitation, préjudice commercial, manque à gagner, atteinte à l'image, à une marque et à la réputation.

De convention expresse, l'obligation du Prestataire est une obligation de moyen et quel que soit le type de prestations, la responsabilité du Prestataire est expressément limitée à l'indemnisation des dommages directs prouvés par le Client et plafonnée au montant du prix payé par le Client au titre de la prestation concernée.

Pendant toute la durée du stage, le Client demeure responsable civilement des stagiaires qui y participent.

### Propriété intellectuelle

Les supports et documents remis par le Prestataire au cours des prestations réalisées dans le cadre de son Offre de services sont compris dans les frais de participation, sauf accord particulier établi avec le Client lors de la commande.

Le Prestataire et/ou ses intervenants sont seuls titulaires des droits de propriété intellectuelle de l'ensemble des Offres de services proposées aux Clients. A cet effet, l'ensemble des contenus et supports pédagogiques utilisés par le Prestataire et/ou ses intervenants pour assurer les formations demeurent leur propriété exclusive.

Ni le Client, ni l'effectif formé n'acquiert le droit à quelque titre que ce soit, et sans que cela soit exhaustif, de reproduire, de communiquer, de traduire ou d'arranger, de modifier, de diffuser, de distribuer et d'exploiter ces éléments, directement ou indirectement, et ce quel que soit le support. Ni le Client, ni l'effectif formé ne saurait utiliser autrement que pour son usage personnel à des fins d'étude, les supports de cours reçus. Il ne doit pas soustraire, dissimuler ou modifier les mentions de droit d'auteur, copyright, de marque déposées ou toutes autres mentions de droit de propriété intellectuelle.

Le Client accepte les dispositions ci-dessus et se porte fort de leur respect par l'ensemble de son effectif.

### Confidentialité

Les parties s'engagent à garder confidentiels les informations et documents concernant l'autre partie de quelle que nature qu'ils soient, économiques, techniques ou commerciaux, auxquels elles pourraient avoir accès au cours de l'exécution du contrat ou à l'occasion des échanges intervenus antérieurement à la conclusion du contrat, notamment l'ensemble des informations figurant dans la proposition commerciale et financière transmise par le Prestataire au Client.

### RGPD

Conformément au nouveau règlement général sur la protection des données personnelles, nous nous engageons à protéger vos données personnelles au mieux et respecter les réglementations européennes et françaises applicables. Dans le cadre de notre activité, nous sommes amenés à faire appel à des prestataires et OPCO auxquels nous transmettons des données mais pour les seuls besoins liés à la réalisation de l'action de formation. Nous exigeons de nos sous-traitants et OPCO le respect de la législation en vigueur et nos instructions.

Le signataire du bulletin d'inscriptions s'assure du bon accord des personnes concernées quant à la transmission de leurs données personnelles.

En signant le bulletin d'inscription, vous êtes réputés avoir accepté que les informations saisies soient utilisées, exploitées et traitées dans le cadre d'une relation commerciale.

Vous pouvez prendre connaissance de notre politique de confidentialité sur notre site internet : [www.ifrbtp77.fr](http://www.ifrbtp77.fr)

### Communication

Sous réserve du respect des dispositions de l'article « Confidentialité », le Client accepte d'être cité par le Prestataire comme client de ses Offres de services.

### Différends

En cas de litige survenant entre le Client et le Prestataire, avant, pendant ou après la formation, le client pourra s'adresser à son IFRBTP 77 par téléphone, mail ou courrier postal. L'IFRBTP 77 s'engage à traiter toute réclamation dès réception et il sera recherché une solution à l'amiable ; à défaut, la réclamation sera du ressort du tribunal compétent du siège du Prestataire.