



Working Mum : Maternité, Bien-être et Performance au travail

Thématique	Bien-être et grossesse au travail, concilier un environnement professionnel efficient et sécurisant pour mener de front grossesse et travail en toute sérénité.
Lieu	Dans vos locaux
Public	<ul style="list-style-type: none"> • Salariées de tous âges et tous niveaux professionnels • Dès le début de la grossesse jusqu'au congé maternité • 2 à 12 participantes
Durée	10 séances de 2 heures
Déroulement	<ul style="list-style-type: none"> • Accueil et prise de contact avec les participantes • Présentation de la formation et des objectifs • Gestes et Postures adaptées au cadre du travail • Exercices de détente et relaxation/gestion du stress • Partage et échanges d'informations sur la grossesse et le post partum/congé maternité • Préparation au devenir mère • Bilan collectif
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> • Optimiser les performances des salariées enceintes • Valoriser la cohésion d'équipe autour des femmes enceintes • Valoriser l'écoute de soi et renforcer les connaissances des salariées sur le temps de la grossesse (données physiologiques, émotionnelles, pratiques) • Accroître le temps de présence des salariées
Animation	<p>Deux formatrices encadrent la session :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Céline Hereng coach bien-être certifiée APOR B de Gasquet maternité, et musicothérapeute • Céline Laroche, consultante périnatale, spécialiste dans l'accueil du nourrisson, certifiée AFPB et AFMB, consultante en lactation IBLC

Formation Working Mum
MuDanTé, s'épanouir par les arts

Tél : 06 10 74 28 60

contact@mudante.com

www.mudante.com

Fait partie de la **SCOP 276**

Organisme de formation **23760479276**

Moulin Saint-Amand – 2 rue du Tour – 76000 ROUEN

SCOP-SARL à capital variable – RCS ROUEN 515 026 417 – APE 7022Z – N° Intracom : FR19 515 026 417