



Formation Transformer son stress et développer des compétences bien-être au quotidien

 **TAUX DE SATISFACTION***

96 %

* chiffres 2022

 **TAUX DE RECOMMANDATION***

100 %

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Apports méthodologiques
- › Approche corporelle
- › Travail réflexif d'analyse de pratiques
- › Jeux

INTERVENANTS

- › Consultante en communication

€ TARIFS

Changer de regard sur le stress et acquérir des outils pour générer du bien-être dans son quotidien professionnel.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis : Aucun

OBJECTIFS

- › Comprendre les mécanismes du stress
- › Connaître des techniques pour mieux apprivoiser ses émotions
- › Construire et adopter une hygiène de travail
- › Savoir mobiliser ses ressources pour faire face aux situations

CONTENU

- › **Évaluer son fonctionnement en situation de stress :**
 - Identifier les symptômes du stress et les comprendre
 - Faire le lien entre stress, émotion et situation
 - Connaître les situations qui nous impactent
 - Évaluer son fonctionnement face au stress seul et en collectif
- › **Développer son bien être :**
 - Apprendre à se détendre rapidement et efficacement
 - Comprendre et savoir canaliser ses émotions en toute situation
 - Se libérer de la culpabilité, des auto-jugements
 - Connaître nos ressources et les développer
 - › Choisir d'agir plutôt que de réagir :

> **Inter** : 440€ /
pers.

> **Intra** : 1350€ j.
/ gr.

> Choisir d'agir plutôt que de réagir :

- Reconnaître les besoins non satisfaits et agir en préventif
- Repérer, comprendre et développer nos forces
- Transformer nos faiblesses en moteurs
- › **Construire une hygiène de travail** :
 - Définir une stratégie personnalisée
 - Être créatif et innovant
- › **Ancrer le changement** :
 - Développer de la confiance et de la stabilité
 - Construire un espace de ressourcement en soi

✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ **À l'issue** : mise en situation, étude de cas

👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> **Durée** : 2 jours

> **Dates** : 7 et 14 octobre 2024