



# 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