

MES FORMATIONS PROFESSIONNELLES

← Votre Succès Commence ici

Le mieux-être au travail

Multiplication des tâches, raccourcissement des délais, baisse de forme, de tonus, de motivation..., les facteurs de mal-être au travail sont nombreux. Vivre avec le stress n'est pas une fatalité.

> Objectifs

- Faire augmenter le baromètre du bien-être dans une équipe avec des outils concrets, efficaces, issus de nouvelles techniques de management, pour anticiper, comprendre ou gérer une situation de stress au travail mais aussi dans la vie quotidienne.
- Un approfondissement avec des outils psycho corporels, la gestion des émotions, la maîtrise des techniques de relaxation et de respiration au quotidien.

> Public concerné

Tous publics

> Prérequis

Aucun

> Durée

3 journées (21 h)

> Sanction

Attestation de formation

> Dates de formation

Dates et disponibilités sur simple demande. Sessions Inter ou Intra.

> Tarifs de la formation

Intra : A partir de 1 400.00 €/Jour
(nous consulter pour plus de précisions)

Inter : 210,00 €/jour

> Nombre de participants

Nombre minimum et maximum de participants
1 à 10. *(Cette information est donnée à titre indicatif et sera variable en fonction de votre projet, de son contexte, et des ressources mobilisées dans le cadre de la session sélectionnée.)*

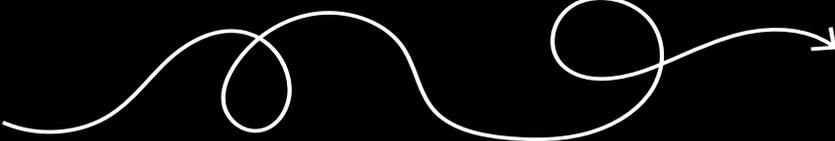
> Délais d'accès

1 mois

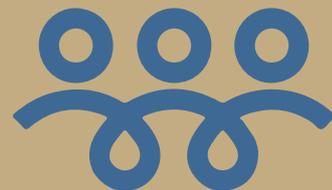
> Accessibilité personnes handicapées

Nous invitons les personnes en situation de handicap à se signaler pour identifier et mettre en place des solutions d'aménagement.





Votre Succès Commence ici



MES FORMATIONS PROFESSIONNELLES

> Contenu de la formation

Les mécanismes du stress et les comportements qui en découlent

- La définition et la compréhension du mécanisme du stress
- Les conditions de l'émergence du stress, le syndrome général d'adaptation
- Le bon et le mauvais stress

Prendre conscience de son propre stress

- Les manifestations corporelles du stress
- Tests personnels et connaissance de son profil de « stressé »

La connaissance et la compréhension des émotions

- La définition d'une émotion
- La connaissance des émotions
- Le fonctionnement des émotions

Aspects relationnels de la gestion du stress

- Bien communiquer : introduction à la communication non-violente
- Savoir réagir aux situations difficiles
- Se libérer du regard des autres
- Se libérer du trac

Aspects personnels de la gestion du stress : Techniques pour prévenir et gérer le stress au quotidien

- Apprendre à être bien dans son corps
- Maîtriser sa respiration
- Acquérir des techniques de relaxation, exercices de santé
- Postures corporelles & respiration abdominale

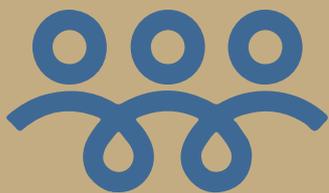
Gagner en Bien-être et performance au travail avec la pleine conscience

- Définition et fondamentaux de la pleine conscience
- L'intérêt du travail en pleine conscience
- Outils et méthode d'application

> Evaluation de l'action en trois temps

1. Evaluation « Qualité » de l'action (Satisfaction du/des participants)
2. Evaluation de la prestation de formation « à chaud » (Bilan)
3. Evaluation des acquis au regard des objectifs attendus « à froid » (fiche « suivi »)





MES FORMATIONS PROFESSIONNELLES

← Votre Succès Commence ici

> Modalités pédagogiques

- Apports didactiques, acquisition d'une méthodologie
- Mises en situation pour s'analyser afin de progresser
- Analyse des difficultés individuelles et recherche de solutions
- Entraînements, exercices personnalisés
- Travaux en sous-groupe

> Moyens pédagogiques

Salle spacieuse et lumineuse mise à disposition par l'entreprise (*configuration intra*).

> Capacités professionnelles visées

Compétences techniques et relationnelles

> Intervenant et responsable de l'action

Xavier Vanderhaegen, formateur, coach spécialisé dans le développement des capacités comportementales et relationnelles, expert en prise de parole en public et communication.



Téléphone : 06 22 48 26 52



Email : xavier.v@mes-formations-professionnelles.fr

