

## BIEN ÊTRE

## OBJECTIFS :

- Remettre le bien-être au cœur de notre travail
- Adopter de “bonnes” habitudes pour se sentir bien dans sa tête et dans son corps au travail
- Travailler sur les croyances limitantes
- Gérer avec sérénité le travail et le retour au bureau
- Savoir reconnaître le stress
- Savoir mieux connaître ses réactions, savoir mieux analyser ses émotions
- Savoir s'affirmer en situation de stress et savoir prévenir le stress au quotidien

## PUBLIC VISÉ :

- Toute personne qui doit faire face à des situations de tension dans son activité (en interne ou en externe).

## PRÉREQUIS :

- Attentes et fiche préparatoire.

## APPROCHE PEDAGOGIQUE :

- Test et diagnostic / Partages et réflexions collectives
- Exercices pratiques de relaxation et libération du stress
- Plan d'actions concrètes et engagements

## MODALITÉS D'ÉVALUATION :

## Des acquis :

- Évaluation des acquis en fin de formation
- Attestation de fin de formation mentionnant l'atteinte des objectifs de la formation

## Mesure de satisfaction des stagiaires

## MODALITÉS D'ACCÈS :

- Présentiel : locaux HSF équipés à disposition
- Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap

## DÉLAIS D'ACCÈS À NOS FORMATIONS :

- Réponse à vos demandes sous 72h et entrée en formation possible sous 90 jours maximum.

## PROGRAMME

 2 jours ou 4 matinées
Présentiel  
3 jours

## NOS BESOINS AU TRAVAIL

## DIAGNOSTIC DE NOS HABITUDES

## ACCROÎTRE NOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL AU QUOTIDIEN, INDIVIDUELLEMENT ET EN ÉQUIPE

## SAVOIR RECONNAÎTRE LE STRESS

- Définir le stress
- Déterminer les facteurs de stress

## SAVOIR MIEUX SE CONNAÎTRE EN SITUATION DIFFICILE

- Évaluer son type psychologique
- Prendre conscience de son comportement sous stress

## SAVOIR ANALYSER SES ÉMOTIONS


- Donner du sens à ses émotions
- Prendre du recul face aux émotions


## SAVOIR S'AFFIRMER EN SITUATION DE STRESS

- Identifier ses besoins
- Adopter un comportement assertif

## SAVOIR DÉVELOPPER UN BIEN-ÊTRE EFFICACE

- Utiliser des outils de relaxation
- S'engager à nourrir son bien être au quotidien

 ➤ Formation animée par un consultant et formateur senior spécialisé en communication et développement personnel.

 ➤ Intra entreprise : nous consulter.