

# Bien-être au Travail

## **En quoi cette formation peut-elle vous intéresser ?**

Développer la qualité de votre attention,  
vous rendre disponible mentalement,  
mieux gérer votre énergie au quotidien.

Cette formation vous donne des clés pratiques pour  
gagner en bien-être au travail.

Avoir les clefs des réflexes pour vous détendre, savoir  
remettre au calme votre esprit, faire circuler le souffle  
sont des alliés précieux pour traverser certains moments  
de votre vie professionnelle et personnelle.

## **A qui s'adresse cette formation ?**

Toute personne ayant la volonté d'apprendre à se  
détendre.

## **Quels sont les objectifs de la formation ?**

Se détendre physiquement et mentalement au  
quotidien. Gérer ses émotions et remettre son esprit au  
calme. Évacuer les tensions. Se concentrer pour être  
présent.

# Bien-être au Travail

## Le programme de la formation

### 1 - Mieux comprendre le stress, son impact dans notre quotidien

Définir le stress.

Mesurer l'impact des émotions sur le corps et l'esprit.  
Faire le lien entre stress - émotions - corps - respiration.

### 2 - Apprendre à relâcher la pression, se centrer

Évacuer les tensions physiques et mentales face à une situation stressante.

Sentir son corps.

Développer sa conscience corporelle.

### 3 - Remettre son esprit au calme

Prendre conscience de sa respiration.

Pratiquer le calme mental pour se préparer à un entretien.  
Être dans le moment présent, pratiquer la pleine conscience.

### 4 - Se relaxer en profondeur

Apprendre à se détendre physiquement, corporellement et émotionnellement.

Se ressourcer en profondeur, récupérer de l'énergie.

### 5 - Cultiver le lâcher prise face aux aléas du quotidien

Faire de la place à ses différentes sources de satisfaction. Oser rire sans raison.

Retrouver de la spontanéité.

# Bien-être au Travail

## **Comment se déroule votre formation ?**

Dans vos locaux ou à distance.

Sur 2 jours (14 heures)

## **Quel est le cadre de votre formation ?**

Une formation spécifique vers un objectif précis et désiré

Une formation contractualisée

Une formation axée sur la transposition en situation de travail et personnalisables, pour plus d'efficacité.

Une formation pouvant s'inscrire dans le cadre d'un coaching individuel

## **Quelles sont les garanties de votre formatrice ?**

Coach professionnel certifié RNCP Niv. 6

Coach praticien en Programmation Neurolinguistiques

Coach certifié et expérimenté en techniques d'accompagnement et de développement

personnel (Process Comm', MBTI, DISC, Hypnose,...)

13 années d'expérience en Management des Ressources Humaines