



# Le mieux-être au travail

## Pour en finir avec le stress

Programme 2021 - 2022

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

#### Méthode pragmatique sur deux axes :

- 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 jours (2 + 1) l'intersession sert de retour d'expériences / Délais d'accès : 1 Mois

### 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

### Les plus

Un intervenant spécialisé en pratiques psycho-corporelles, exercices de santé et de respiration.  
Pédagogie ludique et interactive

### Sanction

Attestation de formation

### Nombre de participants par session

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.)

### 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

### 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 »)

### Modalités pédagogiques

- Apport didactique, acquisition d'une méthodologie
- Mises en situation ludiques pour s'analyser afin de progresser
- Analyse des difficultés individuelles et recherche de solutions
- Entraînements, exercices individuels / Travaux en sous-groupes

### Capacités professionnelles visées

Compétences techniques et relationnelles

### InAccessibilité personnes handicapées

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

### Délais d'accès

1 mois

### 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.

**Contact : 06 22 48 26 52**