



# DEVENIR ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN ET AU TRAVAIL



## DURÉE

7 heures /  
1 jour



## INTERVENANT

Formatrice experte en développement  
des compétences psychosociales



## NOMBRE DE

STAGIAIRES  
Maximum 12

## PRÉ-REQUIS

- Aucun pré-requis nécessaire

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salarié

## OBJECTIFS

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Avoir une représentation mentale claire de la notion de bien-être pour tendre vers cet objectif
- Reconnaître lorsque nous sommes en posture passive où je subis pour aller vers la posture active où j'agis
- Observer les déséquilibres des différents domaines de sa vie
- Utiliser la cohérence cardiaque pour réguler mon système nerveux
- Conscientiser les tensions physiques lorsqu'elles surviennent
- S'apporter du confort par le relâchement musculaire lorsqu'une tension survient
- Être conscient de l'impact de notre état d'esprit sur notre corps
- Identifier les pensées parasites et les switcher par des pensées favorables à mon bien-être
- Permettre l'expression de la colère de manière adaptée pour me libérer
- Canaliser son flot de pensées pour éviter la charge mentale

SARL H2 Formation  
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE  
www.h2formation.fr

contact@h2formation.fr  
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Savoir prendre de la hauteur sur une situation générant une émotion difficile
- Planifier les ressources déjà disponibles, et les leviers de bien-être appris au cours de la journée à la journée, à la semaine pour rester en équilibre

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Active, affirmative, réflexions individuelles et collectives guidées

Expérimentation et intégration des outils sophrologiques

Respiration guidée, imagerie mentale

Expérimentation des outils de préparation mentale

Semainier

Exercices individuels et en binôme

Accès à un espace privé pour retrouver les documents de la formation

## ÉVALUATION & VALIDATION

Evaluation formative tout au long de la formation (Exercices et cas pratiques)

Evaluation des acquis en fin de formation

Attestation des acquis de la formation

SARL H2 Formation  
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE  
[www.h2formation.fr](http://www.h2formation.fr)

[contact@h2formation.fr](mailto:contact@h2formation.fr)  
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

# CONTENU DE LA FORMATION

**CLARIFIER LE CONCEPT DE BIEN-ÊTRE ET DE RESPONSABILITÉ**

**IDENTIFIER LES MANIFESTATIONS MENTALES, PHYSIQUES ET COMPORTEMENTALES DU BIEN-ÊTRE**

**IDENTIFIER LES FREINS AU BIEN-ÊTRE ET LEUR IMPACT SUR NOS 3 DIMENSIONS**

**CIBLER NOS RESSOURCES PERSONNELLES DÉJÀ DISPONIBLES POUR LIMITER LEUR IMPACT**

**RÔLES DES PENSÉES SUR NOTRE VISION DU MONDE ET NOS ÉMOTIONS**

**GÉRER LA COLÈRE : COMPRENDRE LE BESOIN CACHÉ ET PERMETTRE UNE EXPRESSION ADAPTÉE**

**PASSER DU SENTIMENT D'IMPUISSANCE AU POUVOIR PERSONNEL**

**PRENDRE DE LA HAUTEUR SUR LES ÉQUILIBRES /DÉSÉQUILIBRES DE SA VIE**

**S'ENGAGER POUR FAVORISER SON BIEN-ÊTRE ET LE PROGRAMMER**

SARL H2 Formation  
105 RUE DES MOURETTES, 26000 VALENCE  
[www.h2formation.fr](http://www.h2formation.fr)

[contact@h2formation.fr](mailto:contact@h2formation.fr)  
Tel : 04 86 84 21 13



Enregistrée sous le numéro **84260374026**. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.