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
- Reconnaitre 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 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

- 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

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