



Relations  
humaines

*Être compétent(e) ne suffit plus au travail pour être un « bon élément ». Désormais certaines entreprises veillent à ce que leurs collaborateurs soient détendus, épanouis, voire heureux à leur poste. Un collaborateur stressé ou épuisé ne pourra pas donner 100% de ses capacités au travail. Cette formation vous donne les clés pour apprendre à vous détendre et être plus serein(e).*

*Cette formation est proposée en inter ou intra-entreprise*

### Objectifs

- Être plus serein(e) au travail
- Apprendre à se détendre
- Evacuer les tensions
- Accueillir ses émotions.

### Prérequis

- Cette formation ne nécessite pas de prérequis spécifique

### Participants

- Toute personne souhaitant être plus détendu(e), serein(e) à son poste.

### Méthodes pédagogiques

- Questionnaire d'auto-positionnement
- Apports théoriques et pratiques à partir d'une pédagogie participative
- Jeux de rôles et mises en situations concrètes
- Utilisation de la vidéo
- Supports de cours remis à chaque participant

### Modalités d'évaluation

- La validation des acquis sera réalisée à travers un quiz et/ou une certification
- Une évaluation qualitative de la formation sera complétée par le stagiaire

### Durée

- 2 jours soit 14 heures

### Tarifs et dates

- [Voir nos plannings et nos tarifs](#)

### ✓ Introduction

- Présentation de la formation Le bien-être au travail, des participants et de leurs attentes spécifiques.

### ✓ Gérer son stress

- Comprendre quelles en sont les causes
- Identifier le mécanisme du stress
- Communiquer avec moins de stress
- Renforcer la confiance en soi.

### ✓ Lâcher prise et se centrer

- Prendre conscience de son corps
- Apprendre à évacuer les tensions
- Prendre conscience de sa respiration
- Se calmer mentalement et vivre le moment présent (la pleine conscience)
- Pratiquer l'auto-dérision.

### ✓ Se relaxer en profondeur

- Apprendre à se détendre physiquement et émotionnellement
- Connaître des astuces pour baisser la charge mentale
- Récupérer de l'énergie.

### ✓ Elaborer un projet personnel de progression

- Rédaction d'un plan d'amélioration individuel en fonction des problématiques identifiées pendant la formation.

### ✓ Bilan, évaluation et synthèse de la formation