

## PROGRAMME DE FORMATION – *présentielle*

### BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET GESTION DE SES EMOTIONS

#### Objectifs de la formation

- ✓ Comprendre et utiliser le mécanisme émotionnel
- ✓ Favoriser son bien-être au travail
- ✓ Identifier les choix facilitants, personnels et professionnels
- ✓ Canaliser son stress par des techniques naturelles

#### Public visé et prérequis

*Toute personne désireuse de progresser dans sa maîtrise émotionnelle et aspirant à plus de bien-être au travail*

*Absence de prérequis. Tous publics.*

#### Contenu de la formation

##### *Définir le bien être*

- Les dimensions du bien être
- Auto-diagnostic
- Aménager son bien être

##### *Identifier les réactions émotionnelles*

- Le mécanisme de la peur
- Le cerveau émotionnel
- Mesurer son coefficient émotionnel

##### *Travailler les facteurs facilitants du bien être*

- Les aspirations personnelles
- Notion de lâcher prise
- Estime de soi et confiance en soi
- Les croyances limitantes

##### *Utiliser ses émotions*

- L'intelligence émotionnelle
- Auto diagnostic du quotient émotionnel
- Nos émotions nous guident ...

##### *Gérer son stress*

- Mesurer son taux actuel de stress professionnel
- Adéquation aspirations / travail
- Apaiser son stress

##### *S'affirmer pour être plus serein*

- Auto-diagnostic de ses réactions spontanées
- L'affirmation non agressive
- Refuser pour se protéger

#### Moyens & méthodes pédagogiques

##### *Autodiagnostic*

*Apports théoriques - Tests de perception et comportement personnel*

*Travail individuel - Etudes de cas pratiques des participants*

*Elaboration de Plan de Progrès Personnel par les participants*

*Classeur ou chemise pédagogique avec supports remis au stagiaire*

#### Durée de la formation et modalités d'organisation

*Durée : 14h*

*Date : nous consulter*

*Horaires : de 9h à 12h 30 et de 13h 30 à 17h*

*Lieu : nous consulter*

*Groupe : de 3 à 8 stagiaires*

#### Evaluation/sanction de la formation

*Evaluation à chaud des acquis de la formation*

*Evaluation de la satisfaction de la formation par les stagiaires*

*Attestation de fin de formation*

#### Qualité du ou des intervenants

*Thierry Honnons Consultant formateur, certifié ICPF & PSI, niveau expert en Management et Efficacité professionnelle*