



# Formation + accompagnement individuel post-formation Expérimenter le bien-être au travail

Code web EBET

**DURÉE : 4 JOURS** (formation) + **1h30** (accompagnement individuel post-formation)

- ▶ Formation présentielle + accompagnement distanciel - 32h (déjeuners de travail inclus) + 1h30 > **33h30**
- ▶ Formation et accompagnement à distance > **29h30**

**PRIX : 1590 € HT** (Formation) + 375 € HT (accompagnement individuel) >> **1965 € HT**

## PARTICIPANTS

TOUS COLLABORATEURS.

## OBJECTIFS

- ▶ Protéger son équilibre dans les situations de stress, de crise et de transition.
- ▶ Renouveler son énergie en optimisant son temps de récupération.
- ▶ Développer sa capacité de concentration et d'apprentissage.
- ▶ Conserver une attitude positive en préservant son authenticité.



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)  
[www.performances.fr](http://www.performances.fr)  
code web : EBET

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## Programme de la formation

### Prendre soin de son équilibre dans les pics de stress et les périodes sensibles

- ▶ Repérer les indicateurs du déséquilibre : les messages du corps et les actes manqués.
- ▶ Identifier ses émotions toxiques et leurs déclencheurs.
- ▶ Développer sa capacité de résilience et oser lâcher prise pour se dépolluer des agents et des situations toxiques.
- ▶ Faire face à la pression au travail sans désorganiser ses collaborateurs.
- ▶ Équilibrer ses vies professionnelle et personnelle.
- ▶ Protéger son écosystème personnel.
- ▶ Prendre soin de son sommeil, de son repos, de son alimentation.

### Récupérer efficacement pour vaincre la fatigue et libérer son énergie

- ▶ Détecter à temps sa fatigue : les signes progressifs de l'épuisement professionnel.
- ▶ Apprendre à récupérer n'importe où et n'importe quand en utilisant les techniques de repos rapide.
- ▶ Protéger son sommeil et son repos des agents agresseurs : comment désencombrer et débrancher le cerveau ?
- ▶ Mettre son temps de récupération au service de la performance qualitative : la mémoire, la créativité, la résilience.
- ▶ Réactiver sa motivation au travail.
- ▶ Libérer son énergie en exploitant sa chronobiologie personnelle.
- ▶ Gérer l'épuisement professionnel et les périodes de grandes fatigues.

### Améliorer sa concentration avec les Neurosciences

- ▶ Comprendre le fonctionnement du cerveau : les mécanismes d'attention, les cycles de concentration.
- ▶ Développer sa résistance à la distraction : le papillonnage, les messages inutiles, les notifications intempestives, les réseaux sociaux intrusifs.
- ▶ Trouver le point d'équilibre entre la connectivité et l'intrusion omniprésente du numérique.
- ▶ Canaliser son attention sur sa priorité, son interlocuteur, l'instant présent, l'information pertinente, l'opportunité à ne pas laisser passer.
- ▶ Comprendre son style d'apprentissage pour développer ses compétences et ses capacités mentales : les clés de l'auto-apprentissage.
- ▶ Utiliser sur le lieu de travail les techniques de recentrage : Full mindness, Zen, Sophrologie.
- ▶ Se concentrer en open-space : l'aménagement de son espace, la construction de sa bulle, la gestion des perturbations.

### Pratiquer la "positive attitude" et l'authenticité partagée

- ▶ Identifier les conditions durables du bien-être collectif et ses leviers d'action personnels.
- ▶ Découvrir la force motrice des émotions positives : les amorcer au bon moment, les susciter à bon escient, les propager à son écosystème.
- ▶ Partager des moments de résonance positive avec les autres : bienveillance, gratitude, reconnaissance, coopération.
- ▶ Devenir un collaborateur ou un manager positivement contagieux, même dans les situations de crise ou en présence de collaborateurs toxiques.
- ▶ Protéger son écosystème de ses émotions négatives, de ses chagrins personnels, de sa mauvaise humeur, de son découragement.
- ▶ Oser l'authenticité au travail pour la permettre à ses collaborateurs : comment se connecter à ses vraies émotions et les partager sans heurter.
- ▶ Regarder en face ses contradictions afin de pouvoir les dépasser, sortir des impasses intérieures et récrire sa légende personnelle.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants  
**Moyens pédagogiques :**  
Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Sanction du parcours :** Attestation de fin de formation



## Programme de l'entretien d'accompagnement individuel post-formation

- Un questionnaire Performances-Talents est envoyé en amont au participant afin de clarifier ses besoins et d'identifier ses axes d'amélioration.
- Le participant présente le résultat des actions menées à l'issue de la formation et précise ses attentes spécifiques.
- Le formateur-conseil oriente le participant et l'accompagne dans l'utilisation personnalisée des outils. Élaboration d'un plan d'action sur mesure pour atteindre ses objectifs.