



Formation + accompagnement individuel post-formation Cultiver 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
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 résonnance 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.