

## Gérer son stress et favoriser le bien-être au travail

### En quelques mots...

Le stress au travail tout le monde connaît.

Partant de là, on a deux solutions : soit on se laisse envahir, soit on agit et on se protège. Le thème du bien-être en entreprise est largement présent de nos jours, et c'est tant mieux! Bon nombre d'entreprises mettent des outils en place, voire créent le poste de "Happiness manager".

Vous n'en êtes peut-être pas là, mais voici ce que cette formation peut vous apporter : libérer votre parole au niveau de votre stress, échanger avec des personnes qui vivent la même chose que vous, apprendre à mieux vous connaître et surtout acquérir des outils de gestion de votre stress.

### Objectifs pédagogiques

- savoir identifier ce qu'est le stress
- apprendre à le gérer
- s'approprier des outils pour plus de bien-être en milieu professionnel
- établir un plan d'action

### Méthodes pédagogiques

- peu de théorie et beaucoup de pratique
- mise en place d'outils de coaching pour faire progresser individuellement et en équipe
- découverte de techniques de respiration

**Public :** Toute personne souhaitant apprendre à réguler son stress, gérer ses émotions et acquérir des outils concrets pour bien vivre au travail.

**Prérequis :** Aucun

**Intervenant :** Formatrice / coach passionnée de bien-être en entreprise

**Durée :** 1 jour

### Programme de formation

1 -Le stress, c'est quoi exactement?

-les mécanismes des émotions

-les phénomènes déclencheurs de stress

-techniques de "*Pranayama*"

2 -Les outils du bien-être au travail

-apprendre à les connaître et à les utiliser

-do's and don'ts

-initiation à la méditation

3 -Apprendre à mieux se connaître : on n'est pas tous égaux!

-quels sont mes besoins et comment je fonctionne?

-détecter ses propres ressources et potentialiser dessus

-élaboration de votre **plan d'action personnel**