



## **BIEN ÊTRE AU TRAVAIL**

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

- Comprendre ce qu'est le stress et prendre conscience de ses implications d'un point de vue personnel et interpersonnel
- Acquérir des outils et techniques de gestion du stress
- Renforcer la confiance en soi
- Bien vivre sa vie au travail pour se sentir mieux en dehors
- Vivre en pleine conscience

### **POINTS FORTS DE LA FORMATION**

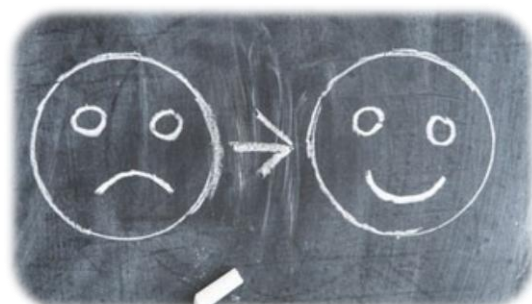
- Discussions sur chaque problème pour adapter au mieux la formation en fonction de chaque individu
- Différentes méthodes pratiques pour apprendre à mieux gérer son stress
- Conseils personnels du formateur

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant apprendre à gérer son stress dans le cadre de sa vie professionnelle (quel que soit son poste ou son niveau hiérarchique) ou personnelle.

### **PRÉ-REQUIS**

Aucun pré requis n'est nécessaire à cette formation, si ce n'est, une envie sincère de progresser dans votre bien-être en pratiquant les exercices qui vous seront proposés.



## **DÉROULEMENT DE LA FORMATION « BIEN-ETRE AU TRAVAIL »**

**Durée :** 3 jours

### Jour 1

- ◆ Accueil, présentation de la formation (objectifs)
- ◆ Tour de table, présentation des stagiaires
  - 1<sup>ère</sup> séquence : Le stress
  - 2<sup>ème</sup> séquence : Les techniques de gestion du stress

### Jour 2

- 3<sup>ème</sup> séquence : Renforcer la confiance en soi
- 4<sup>ème</sup> séquence : Bien vivre sa vie au travail pour se sentir mieux en dehors

### Jour 3

- 5<sup>ème</sup> séquence : La pleine conscience
- ◆ Bilan de la formation

**Dates :** A définir

**Lieu :** Amifop Bar Le Duc – Salle “Zen” dédiée



## CONTENU

### 1. Reconnaître un état de stress

- 1.1. Les mécanismes du stress
- 1.2. Comprendre le stress
- 1.3. Le stress au travail
- 1.4. Les conséquences personnelles
  - 1.4.1. Les signes et symptômes cognitifs
  - 1.4.2. Les signes et symptômes physiques
- 1.5. Le surplus de stress
  - 1.5.1. Evaluation de son propre stress
  - 1.5.2. Prise de conscience et détermination des objectifs
- 1.6. Le stress et l'alimentation

### 2. Trouver la (ou les) technique(s) correspondante(s)

- 2.1. La respiration
  - 2.1.1. La respiration abdominale
  - 2.1.2. La cohérence cardiaque
- 2.2. La relaxation
- 2.3. La sophrologie
- 2.4. La méditation
- 2.5. Le yoga
- 2.6. Le lâcher prise



### 3. Renforcer la confiance en soi

- 3.1. Les bases de la confiance en soi
- 3.2. Evaluation de son capital confiance
- 3.3. Développement et renforcement durable de la confiance en soi

### 4. Bien vivre sa vie au travail pour se sentir mieux au dehors

- 4.1. Le positif et le négatif du travail
- 4.2. Les relations entre collègues
- 4.3. Effacer les mauvais réflexes
- 4.4. La sociabilité
- 4.5. Comment réagir face à une petite catastrophe du quotidien ?
- 4.6. La gestion des conflits interpersonnels

## 5. Améliorer sa vie en pratiquant la pleine conscience

- 5.1. Qu'est ce que la pleine conscience ?
  - 5.1.1 La méditation de pleine conscience
  - 5.1.2 La pleine conscience comme mode de vie
- 5.2. La méditation par balayage corporel
- 5.3. La méditation assise
- 5.4. Pratique
  - 5.4.1. Pratique guidée
  - 5.4.2. Devenir autonome

### 5.5 Pleine conscience et douleur physique ou émotionnelle

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- ✘ Apports théoriques,
- ✘ Jeux de rôles,
- ✘ Exercices pratiques, discussion, extraits de films et reportages,...
- ✘ Une partie des cours est basée sur la philosophie Tibétaine.

## **FORMATRICE**

Danny BAUDINET (reçoit régulièrement les enseignements du Maître Tibétain, Lama Samlen).

