



Bien-être au travail et efficacité : une méthode au service de votre performance

QVT, concentration, récupération : **maîtrisez les fondamentaux pour durer**

Organisme : L'Étang de Vie – Consultante certifiée 4Colors® & Funny Learning®

Lieu : Landéan ou à distance

Durée : 1j + 1j (14h)

Tarif en inter ou en intra-entreprises : nous consulter

Participants : 6 à 12 personnes

Public visé : Tout professionnel souhaitant mieux gérer son stress, renforcer son équilibre mental et agir avec clarté

Aucun prérequis

Accessibilité : Merci de nous signaler vos besoins spécifiques à l'inscription

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Identifier les mécanismes de stress et de fatigue
- Réguler leurs émotions et renforcer leur présence mentale
- Agir avec clarté dans des environnements incertains ou complexe
- Prévenir le présentisme par des pratiques de pleine conscience
- Mettre en place une routine QVT adaptée à leur quotidien professionnel

Méthodes et moyens pédagogiques

- **Profil 4Colors®** rempli en amont (accès personnalisé)
- **Funny Learning®** : pédagogie ludique, active et participative
- Outils de **préparation mentale** : respiration, EFT, visualisation, cohérence cardiaque
- Plateforme eLearning (quiz, vidéos, exercices complémentaires)
- Livret pédagogique et supports numériques fournis
- Plateforme eLearning (quiz, vidéos, activités complémentaires)

Programme détaillé

Jour 1 : Se connaître pour mieux réguler son stress

Matinée

Se connaître pour mieux réguler son stress

Matinée

- Présentation & clarification des objectifs
- Comprendre le stress : mécanismes, signaux d'alerte
- Auto-évaluation & lecture de son profil 4Colors®

Après-midi

- Identifier ses stresseurs internes & externes
- Positions de vie et stress relationnel
- Outils de régulation : respiration, méthode STOP, ancrage

Jour 2 : Reprendre le contrôle et cultiver sa QVT

Reprendre le contrôle & cultiver une performance durable

Matinée

- Zones de contrôle vs zones d'influence
- Pratiques de relaxation (cohérence cardiaque, visualisation)
- Décryptage du triangle de Karpman
- Initiation à la Communication Non Violente (CNV)

Après-midi

- Boîte à outils QVT : EFT, exercices énergétiques, harmonisation
- Atelier collectif : construction de son plan d'action "Zen & Efficace"
- Quiz de validation, bilan collectif et attestation

Suivi et évaluation des acquis

Avant : questionnaire de motivation & test de positionnement

Pendant : quiz interactifs, mises en situation, auto-évaluation

Après : évaluation à froid à J+30 & envoi de l'attestation