



ALLIER BIEN-ÊTRE & EFFICACITÉ AU TRAVAIL (QVT)

Grâce à la pleine conscience

v2_20/11/25

OBJECTIFS DE FORMATION	A l'issue de la formation, les participants seront capables de : <ul style="list-style-type: none">• Mieux gérer leur stress et réguler leurs émotions pour favoriser un meilleur environnement de travail.• Améliorer leur concentration et leur efficacité au travail, en développant une capacité à rester focalisés sur leurs tâches.• Augmenter leur force de proposition en étant plus proactifs et créatifs dans la recherche de solutions.• Se sentir bien et épanouis dans leur travail, en adoptant une attitude positive et constructive.• Donner du sens à leurs actions, leurs tâches quotidiennes.
DURÉE	2 jours consécutifs ou 1j+1j
HORAIRES	De 9h00 à 17h00
PUBLIC	Toute personne souhaitant développer des compétences pour un meilleur management de soi
PRE-REQUIS	Pas de pré-requis
LIEU DE LA FORMATION (INTER-ENTREPRISES)	Format : En intra ou en inter-entreprises Dans vos locaux ou à l'Etang de Vie – Moulin Saint François 35133 Landéan <i>Un lieu pouvant accueillir des personnes à mobilité réduite (PMR)</i>
AVANT LA FORMATION	Un questionnaire en ligne pour bien comprendre leurs besoins et motivation.
MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET OUTILS	Alternance entre théorie et pratique, pour une meilleure assimilation des connaissances et compétences. Exercices en individuel, en binôme pour favoriser l'échange d'expériences, et en groupe pour développer l'esprit d'équipe. Chaque participant aura son espace "apprenant" pour retrouver les supports de formation
ÉVALUATION ET ATTESTATION DE FIN DE STAGE	Quizz des connaissances pour évaluer l'assimilation des informations et stimuler l'engagement. Délivrance d'une attestation de fin de formation, valorisant l'engagement et les compétences acquises.
INTERVENANT.E	Consultant.e Confirmé.e, expert.e en communication interpersonnelle, certifié.e 4Colors
MATÉRIEL	Vidéoprojecteur, paperboard, grande salle

TARIFS HORS FRAIS D'HÉBERGEMENT EN PENSION COMPLÈTE	<ul style="list-style-type: none"> • Tarif des 2 jours en inter-entreprises (Possibilité de demande de prise en charge) : 790 € TC par personne (comprend le kit pédagogique : profil zone de confort & d'inconfort + Carte mémo + Support et espace "apprenant" en ligne). • Tarif en intra (nous consulter) <p><i>Exonération de TVA pour la formation professionnelle selon l'application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts.</i></p>
PROGRAMME	<p>Jour 1 : Fondations du bien-être au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre le stress et ses impacts • Définition des objectifs personnels. • Théorie sur le stress : sources, signes, et impacts. • Exercice en individuel : identification de ses propres sources de stress. • Gestion des émotions et techniques de relaxation • Atelier pratique de méditation et de pleine conscience. • Techniques de relaxation et de respiration, exercices en binôme. • Quizz interactif sur les connaissances acquises. <p>Jour 2 : Vers une efficacité renforcée</p> <ul style="list-style-type: none"> • Astuces d'amélioration de la concentration • Gestion du temps et des priorités, atelier en groupe. • Techniques pour améliorer la concentration, pratique en individuel. • Engagement et Pro-activité • Reconnaissance des signes du burn-out, discussion en groupe. • Atelier sur l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle. • Brainstorming en groupe pour mettre en place des améliorations au quotidien. <p>Clôture de la formation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partage des plans d'action individuels. • Feedback collectif et évaluation de la formation. • Remise des attestations de fin de formation.