



**Bien vivre son travail
(Confiance en soi et
gestion du stress)
[2 jours]**



Bien vivre son travail (Confiance en soi et gestion du stress) 2 jours

Promouvoir le professionnalisme tout en préservant l'équilibre personnel de chacun en renforçant les trois types d'intelligence : l'intelligence de soi, l'intelligence situationnelle et l'intelligence interpersonnelle.

Objectifs

- 1. Affiner** ses perceptions et apprendre à s'écouter pour mieux réguler ses émotions.
- 2. Prendre** du recul sur ses tâches pour améliorer son efficacité et son bien-être.
- 3. Renforcer** sa maîtrise et sa confiance dans la gestion des relations.
- 4. Être capable** de gérer des situations émotionnellement intenses.

Programme

L'intelligence de soi

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Faire de ses émotions une force
- Identifier ses déclencheurs et de son mode de réaction face à ses émotions
- Apprendre à se recentrer rapidement sur l'essentiel
- Développer sa confiance en soi:
 - Les piliers de la confiance en soi
 - Dépasser ses croyances limitantes et l'auto-jugement négatif
- Maîtriser les méthodes de gestion et techniques de prévention du stress
- Comprendre les mécanismes du stress
- Comprendre et maîtriser son propre stress
- Expérimenter des techniques d'apaisement

Les + de cette formation

- Échanges et partage d'expériences
- Autodiagnostic de ses pratiques, mises en situation filmées
- Apports méthodologiques et d'outils
- Elaboration d'un plan de progrès individuel

Session garantie à partir de 2025.



Marine Breton – 06 64 31 24 42
m.breton.guenec@gmail.com



Qualiopi
 processus certifié
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE



Marine Breton
 Formation Coaching

Bien vivre son travail (Confiance en soi et gestion du stress) 2 jours

Programme (suite)

L'ouverture aux autres

- Identifier les enjeux de la communication dans la coopération
- Repérer les obstacles à une communication constructive

L'intelligence de situation

- Prendre du recul sur l'ensemble de ses missions
- Construire son arbre (missions, activités) pour orienter son action
- Identifier ses priorités
- Distinguer l'important et l'urgent
- Planifier, programmer
- Repérer ses modes de fonctionnement et ses points d'amélioration
- Optimiser l'utilisation des outils d'organisation
- Protéger son organisation et définir des règles collectives

L'intelligence des autres

- Comprendre et analyser les différents modes relationnels
- Les signes de synergie et d'antagonisme
- Les différents niveaux d'expression (fait/sentiments)
- Développer son agilité relationnelle
- Pratiquer l'écoute active et l'empathie
- S'affirmer, être assertif, savoir dire non
- Repérer ses comportements inefficaces en situation tendue

Public

Cette formation est destinée à toute personne désireuse d'améliorer son bien être au travail.
Accès handicap

Pré-requis

Aucun prérequis nécessaire

Durée

2 jours (14h)

Tarifs

à partir de **2360 € HT**

Modalités Pédagogiques

Présentiel et Distanciel

Tutorat

Analyse des pratiques

Entraînements et mises en situation

Intelligence collective

Modalités d'évaluation :

Observation du formateur / Questionnement individuel ou collectif

Test / Quiz

Mise en situation individuelle ou collective

Étude de cas / Travail de restitution