



**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](mailto: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