



Etre acteur de son bien-être au travail

**Le + : Répond à la réglementation sur les «RPS» et la «Qualité de Vie au Travail».
Mise en place d'une boîte à outils**

Face à une pression professionnelle constante et à une vie souvent stressante, il est nécessaire de réguler son état interne, de prendre du recul et de choisir son essentiel. Cette formation complète vous offre la possibilité de comprendre votre propre fonctionnement et d'agir sur votre état interne de manière immédiate mais aussi sur vos schémas de pensée en vous permettant d'accéder à un nouveau paradigme.

OBJECTIFS Il s'agit de développer la maîtrise de soi et de s'ouvrir à de nouvelles représentations

Objectifs opérationnels

- Prendre conscience de son état d'être
- Devenir acteur de son équilibre personnel
- Décoder ses émotions pour mieux s'en libérer
- S'entraîner à la pensée positive
- Passer par le corps pour réguler son stress et dynamiser son énergie

Au Programme

1^{ER} JOURNEE COMPRENDRE SON ETAT D'ETRE ET LE DIAGNOSTIQUER *Matin 9h-12h30*

- Évaluer le niveau de stress de chacun en terme de ressenti. *Echelle de mesure du stress perçu.*
- Repérer ses sources de tension et ses fonctionnements ressources. *Vidéo du stress selon l'INRS*

COMPRENDRE LE PROCESSUS DU STRESS

- Comprendre les mécanismes du stress.
- Évaluer l'impact sur la santé physique, psychique et l'efficacité professionnelle.
 - Repérer les signaux d'alerte et prévenir les situations à risques.
- Identifier ses tensions, comprendre les messages du corps *Test de l'échelle du stress*

ACQUERIR DES TECHNIQUES DE REGULATION EMOTIONNELLE *Après-midi 13h30-17h00*

PRENDRE UN NOUVEAU SOUFFLE

- Retrouver son équilibre. *Posture d'ancrage et de centrage*
- Baisser son curseur émotionnel avec la respiration - *Protocole respiratoire*
- Pratiquer la cohérence cardiaque - *conférence du Dr Servan Schreiber - exercice pratique et applications*
 - Prendre du recul face aux situations difficiles - *méditation de pleine conscience*
 - Se recentrer quand tout s'agite - *poser le silence intérieur.*
 - Se libérer des tensions accumulées - *Mouvements corporels*
- Découvrir des "outils minutes" - *relaxation minute - détente oculaire - Digipression - méthode Jacobson.*

2^{EME} JOURNEE DECODER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX S' EN LIBERER *Matin 9h-12h30*

PRENDRE DU REcul

- Identifier les 4 émotions racines - *Extrait du film Vice-Versa.*
- Décoder chaque émotion, son besoin caché et l'action à mettre en place:
 - Surmonter **sa peur** et s'en servir pour agir.
- Désamorcer **la colère** et utiliser son énergie pour exprimer ses besoins.
- Lâcher **la tristesse** et le regret pour aller vers de nouveaux projets.
 - Exploiter **la joie** comme moteur de motivation

Exercice de lâcher-prise - Mouvements de libération émotionnelle - travail sur la présence – yoga

SE LIBERER DES SCHEMAS LIMITANTS, S'OUVRIR A UNE INTELLIGENCE ELARGIE

Après midi 13h30 – 17h00

- Identifier les comportements limitants mis en place, l'impact sur nos stratégies, nos choix et nos relations interpersonnelles. *Test des schémas de pensées limitantes*
 - Sortir des automatismes et trouver de nouvelles stratégies
 - Stimuler ses 3 cerveaux et activer ses 3 intelligences
- Activer une programmation mentale positive et choisie. *Construction d'un nouveau schéma*
 - Intégrer le processus en profondeur - *Méditation*

3EME JOURNEE AJUSTER SA PRATIQUE ET DYNAMISER SON ENERGIE

MAINTENIR UN ETAT D'ESPRIT POSITIF Journée 9h00 – 17h00

- Retour d'expérience du mois passé et ajustement - *Espace d'échanges.*
 - Définir des nouveaux fonctionnements ressourçants.
- "Recharger ses batteries" et booster son énergie en recontactant sa force intérieure - *mouvements et postures dynamiques*
- Partager ses ressources personnelles pour bien vivre sa journée *échange de pratiques*

FICHE TECHNIQUE



VOTRE FORMATRICE

CATHERINE ROUAULT

FORMATRICE EN BIEN-ETRE AU TRAVAIL ET COMMUNICATION HARMONIEUSE

Spécialisée

notamment dans la gestion des émotions. Je développe une approche psycho corporelle. Elle permet d'accéder à un mieux être rapide et efficace.

PEDAGOGIE

Alternance de théorie et de pratiques facilitant la prise de conscience. Illustration des concepts par le corps (*prévoir une tenue souple*)

MODALITE D'EVALUATION

Questionnaire d'autopositionnement (avant et après) – Partage des ressentis - fiche d'évaluation finale

PUBLIC ET EFFECTIF : Tout public, aucun pré-requis – 10 personnes maximum

DUREE, DATE, DELAI : Idéalement sur 3 journées répartie sur 2 journées consécutives et à 3 semaines d'intervalle une 3^{ème} journée de REX soit 21h en présentiel - Date à définir ensemble – Délai en fonction de la disponibilité de chacune des parties/20 jours minimum

LIEUX ET ACCES : A définir ensemble - salle équipée/logistique – Pour toute spécificité ou handicap me contacter

PRIX : Me contacter pour une réponse personnalisée (de 48 à 72 heures)

DOCUMENTS : Attestation de réalisation en fin de formation

PLUS D'INFOS : consulter le site et CGV/U [CGV/CGU \(www.catherinerouault.fr\)](http://www.catherinerouault.fr)

CONTACT : 06 10 26 09 28 catherine.rouault.formation@gmail.com www.catherinerouault.fr

C. Rouault / 30 400 Villeneuve les Avignon Siret 504 553 744 000 39 - Numéro d'activité 91300367430/Occitanie

