Les outils du bien être

Format :
Présentiel

Durée :
2 jours / 14 h

Référence :
EFF-LES-01793

Public :
Tous public

Personnes en situation de handicap :
Vous êtes en situation de handicap et vous souhaitez faire une formation ?
Merci de bien vouloir nous contacter en amont afin d'étudier ensemble vos besoins et les solutions les plus adaptées.

Objectifs de développement des compétences :
Utiliser les techniques de gestion du stress, de régulation émotionnelle et de renforcement de l'énergie pour favoriser le bien-être et la performance au travail.

Compétences développées :
Réguler son stress
Découvrir la cohérence cardiaque et l'outil EFT
Expérimenter des techniques de respiration

Pré-requis :
Aucun

Méthodes Pédagogiques mobilisées :
Les prestations de formation sont assurées par des formateurs professionnels qui utilisent des moyens pédagogiques adaptés.
Dans le cadre de session intra entreprise, possibilité de travailler sur vos projets afin de répondre à vos besoins spécifiques. Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

Répartition du temps (environ) :
Théorique 45%, Pratique 55%

Modalités d'évaluation :
1 - Questionnaire d'évaluation à chaud rempli par le stagiaire en fin de formation.
2 - Questionnaire d'évaluation à froid de la mise en oeuvre des compétences, rempli par le stagiaire environ 6 mois

après la fin de formation.

Moyens techniques mobilisés :

En présentiel :

- Salle(s) de cours équipée(s) des moyens audiovisuels (vidéoprojecteur + écran) avec le matériel adapté à la formation. Pour cette formation, un ordinateur par stagiaire est nécessaire équipé du logiciel. Nous pouvons le fournir au besoin sur simple demande.
- Supports de cours pédagogiques imprimés et/ou numérisés.

A distance ou en formation mixte :

- Un ordinateur pour chaque stagiaire équipé d'une webcam, d'un micro, d'une connexion haut débit, du logiciel objet de la formation et ayant un outil de visio-conférence installé en amont.
- Support de cours numérique fourni par nos soins.

Assistance technique et pédagogique :

En présentiel : Assistance technique et pédagogique assurée par nos formateurs.

A distance ou en formation mixte :
L'assistance technique est assurée par nos équipes par mail ou par téléphone au 05 24 61 30 79.
Nos formateurs assurent l'assistance pédagogique en mode synchrone durant les face à face à distance.

Modalité et délai d'accès à la formation :

Sur inscription.
UNIVERS FORMATION s'engage à prendre en charge votre demande sous un délai de 48h et à proposer des dates d'entrée en formation sous un délai de 15 jours, en fonction de vos disponibilités et de celles du formateur pressenti.
Votre rapidité de réponse sur toutes les questions administratives et questionnaires de positionnement permettra d'accélérer le démarrage de votre formation.

Tarif :

Nous contacter pour devis personnalisés.

Programme de la formation

Jour 1
Comprendre le stress et ses impacts
Identifier les sources et les conséquences du
stress sur les plans individuel et collectif.
Mieux comprendre le fonctionnement du stress
pour apprendre à le réguler.
Découvrir la cohérence cardiaque
Explorer l'outil de libération des émotions (EFT)
Jour 2
Expérimenter la respiration hypoxique (méthode Wim Hof)
S'ancrer avec la routine énergétique et le Do-In
Renforcer la confiance en soi :
Ancrage en PNL pour retrouver un état interne
ressource,
Visualisation positive (futur harmonieux),
Postures corporelles de confiance (posture du
guerrier, de la montagne?).
Retrouver l'équilibre avec le Jin Shin Jyutsu
Cultiver la joie et la cohésion avec le yoga du rire

Nous contacter :

UNIVERS FORMATION : 05 24 61 30 79

Version mise à jour le 13/06/2025