Gagnez en bien-être au travail

Durée : 2 jours, 14h **Tarif :** 980€ HT

Réf : R0539

Points forts : 2 journées très opérationnelles qui permettent de se sortir de son enfermement mental et de revenir dans son corps à ce qui vous met en vie

Objectifs

- Identifier les pensées qui limitent
- Répondre à ses besoins
- Reconnaître et accepter ses émotions
- Gérer les situations difficiles
- S'affirmer

Programme

▶ **J'identifie ce qui m'enferme**

- Le fonctionnement de notre cerveau
- Les outils qui me permettent d'agir sur mon mental, sur mes émotions et sur mon comportement
- Quelles sont mes valeurs et anti-valeurs et comment elles permettent mon équilibre
- Quelles sont mes croyances limitantes et comment les transformer
- L'inconfort émotionnel, un indice très utile

▶ **J'apprends à prendre soin de moi**

- Je gère mon comportement alimentaire : pourquoi je mange ? Comment je mange ?
  Comment fonctionne notre régulation naturelle ?
  Comment éviter les craquages ?
- Comment retrouver un sommeil réparateur ?
- Quelle est la différence entre l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi
- Comment se faire du bien au quotidien

Démarche pédagogique

Apports théoriques - Exercices pratiques

Analyse, expérimentation, prise de conscience à travers des auto-évaluations et des mises en situation ludiques

Formateur : maître praticienne PNL, hypno et psycho praticienne, diététicienne comportementaliste

Public

Tout public

Prérequis

Pas d'exigence spécifique.

Modalités d'évaluation

Evaluation des acquis tout au long de la formation avec des exercices pratiques et des quizz.

Chaque participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

5 453 personnes formées en 2022

Dates de session

Nous consulter

194, rue de la Ronce
76230 ISNEAUVILLE

www.ceppic.fr

Toutes nos formations sont réalisables sur mesure en intra-entreprise

CONTACT
Ophélie HIRACHE
02.35.59.44.15
ophelie.hirache@ceppic.fr