

# VERS UN BIEN-ETRE DURABLE au travail ... et dans sa vie



## Public

Toute personne voulant développer sa capacité à ressentir et à partager un état intérieur de paix durable

## Objectifs

- > Préciser ce qu'est le Bien-Être au travail
- > Déterminer ce qui nous rend réellement heureux
- > Mieux comprendre ce qui génère le sentiment de vivre bien et en bonne énergie
- > Disposer d'une boîte à outils permettant de développer cet état de Bien-Être dans sa réalité quotidienne
- > Partager cet état avec son équipe et le faire perdurer dans le temps

## Contenu

### Réalisation

**Durée**  
3 jours, soit 21 heures

**Groupe**  
4 (minimum) à 12 participants  
(maximum)

**Prérequis**  
Ne requiert pas de prérequis

**Animation**  
Michel LORA,  
Formateur-concepteur senior

**Dates & Lieux 2018-2019**  
3-5 septembre 2018-Villersexel

10-12 avril 2019-Villersexel  
23-25 octobre 2019-Villersexel

**Coût 2018-2019**  
1 500 € HT/personne  
1 800 € TTC/personne

**Validation des acquis**  
- Auto-évaluation en fin de stage  
- Attestation de Formation validant  
l'atteinte des objectifs pédagogiques  
de la formation

### Définir ce qu'est le Bien-Être

- > Reconnaître les différents niveaux de Bien-Être
- > Prendre conscience du « mythe du Bien-Être »
- > Faire la distinction entre Plaisir/Bonheur/ Bien-Être

### Identifier ses propres critères de Bien-Être

- > Repérer ses moments de lucidité
- > Savoir faire la différence entre « mental opérationnel » et « mental égotique »
- > Identifier pour soi ses critères de Bien-Être

### Définir ce qu'est le Bien-Être

- > Se poser les bonnes questions - Savoir faire un état des lieux  
*Outil n° 1 : L'interrogation*
- > Changer ou renforcer son point de vue : 10 choses à savoir  
*Outil n° 2 : La connaissance*
- > Prendre conscience, accepter et s'ouvrir à d'autres possibles  
*Outil n° 3 : Le lâcher prise*
- > Décider en fonction de la nature, des envies et du contexte propre à chacun  
*Outil n° 4 : Le choix*
- > Préciser ses stratégies de mise en œuvre et de partage viables  
*Outil n° 5 : L'action*
- > Entretenir le processus dans le temps  
*Outil n° 6 : La pérennité*

### Renforcer l'état de Bien-Être au quotidien

- > Expérimenter le Bien-Être : Travail guidé
- > Créer les conditions de l'émergence du Bien-Être au quotidien
- > Ouvrir les portes du Bien-Être : Faire appel aux 5 sens
- > Expérimenter le rôle central de la respiration
- > Définir sa propre stratégie d'entraînement à l'état de Bien-Être

### Appliquer l'état de Bien-Être au travail et dans sa vie

- > Expérimenter l'état de Bien-Être dans les différents contextes de la vie :  
En situation de stress professionnel  
Dans la prise de décisions importantes  
Dans la gestion de conflits ....