



# Confiance en soi

pour prévenir l'épuisement professionnel



Durée : 14 heures (2 jours)

Profils des stagiaires : professionnels

Prérequis : aucun

Réf. catalogue : CS092022

Nbre de participants : entre 1 (minimum) et 12 (maximum)



## Objectifs pédagogiques

- Développer sa confiance en soi et avoir une attention à soi
- Préserver son bien-être, sa santé au travail et mettre en place des actions de prévention
- Prévenir les malentendus

## Contenu

- Développer l'écoute de soi et de ses émotions pour mieux écouter et accompagner
- Avoir des outils sur la prévention des malentendus et identifier les limites
- Développer l'attention à soi

*Sous forme de temps d'échanges, d'interactions et de techniques, la formation est rythmée par des temps d'actions et de connaissances. A travers une dynamique de groupe, les stagiaires sont impliqués pour expérimenter et mettre en action des connaissances et des outils qui leur conviennent le mieux.*

## Intervenante



Merry Strullu est formatrice, sophrologue et sociologue en Qualité de Vie au Travail.

Ancienne chef de projets, son ambition est de transmettre des techniques, des outils simples pour apprendre à se détendre soi-même pour favoriser des automatismes positifs, le tout dans la bienveillance, le respect de soi et l'authenticité des échanges.

Contact : [merry@osonsunepause.fr](mailto:merry@osonsunepause.fr) – 07.87.00.62.74

## Organisation

### Moyens, méthodes et techniques de l'intervenant

- Documents supports de formation projetés
- Connaissances et exposés théoriques
- Retour d'expérience, cercle de parole
- Outils, jeux & mise en situation
- Mise à disposition de documents supports

### Au sein de l'organisation

- Salle de formation
- Rétroprojecteur
- Paperboard

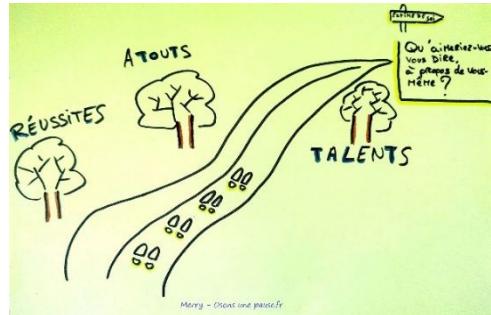


Osons une pause

## Programme

### Module 1 : développer l'attention à soi

- La charge mentale et ses conséquences
- Les signaux d'alerte : l'écoute de soi
- Le lâcher-prise et la mobilisation de nos 5 sens
- Les rythmes biologiques et la gestion du temps



### Module 2 : être à l'aise et soi-même dans ses relations

- Limiter l'impact de nos réactions émotionnelles
- Concilier les contraintes professionnelles et son équilibre
- Equilibre vie privée/professionnelle
- Trouver son rythme

### Module 3 : affiner son intelligence émotionnelle

- Amorcer et développer une réflexion sur les indices émotionnelles
- Être attentif à ses propres besoins et à celui de l'autre
- Prévenir les malentendus pour sécuriser et bonifier la relation
- Déceler les manques, excès, difficultés : être dans la justesse



### Module 4 : se mettre en action

- Réseau d'écoute, prendre soin de la relation (assertivité)
- Percevoir les modifications chez soi et les autres
- Produire des grilles de lecture de son action, ressenti, état d'esprit
- Intégrer des techniques et rituels favorisant la confiance en soi

L'accent sera mis sur la diversité des techniques présentées afin que les stagiaires puissent choisir celles qui leur conviennent le mieux

## Modalité

**Evaluation :** auto-évaluation des acquis

**Sanction finale :** attestation de fin de formation (remise au stagiaire à l'issue de la formation)

**Accessibilité :** formation en présentiel ou en distanciel selon les besoins ou nécessité. Accessible pour les personnes à mobilité réduite et aménagement possible en fonction du type de handicap (prévenir avant le début de la session)

**Tarif :** 2100 € (TVA non applicable art. 261.4.4 du CGI)

