



# SÉRÉNITÉ et BIEN-ÊTRE



Ce parcours s'adresse à ceux et celles qui souhaitent trouver ou retrouver une certaine sérénité.

L'environnement professionnel et personnel évolue vite, les modes de travail changent, les outils aussi.

**Comment gérer au mieux l'ensemble des sollicitations dont nous sommes l'objet?** Ce

programme est un temps pour soi, au service d'une meilleure disponibilité à son environnement.

Public  
Tout public

Nombre de participants  
6 à 8 participants

Prérequis  
Aucun. Accès à un ordinateur dans un espace isolé

Durée  
3 demi-journées en classe virtuelle  
+ Propositions d'activité hors-session



Le plus de ce parcours  
Un temps pour soi et des outils à mettre en œuvre dans son quotidien voire pour accompagner les autres.

## Objectifs pédagogiques

- Apprendre et expérimenter des outils pour se faire du bien
- Comprendre et gérer ses émotions
- Ancrer le positif comme socle de la sérénité
- Retrouver de la disponibilité d'esprit et de l'énergie

## Programme pédagogique

Session 1: Sérénité et bien être

- **Indicateurs** de bien être
- **Leviers** du bien être

Session 2: Sens et Valeurs

- Accueillir et gérer mes émotions
- **Pensées alternatives**

Session 3: Talents et ressources

- **Ancrage des apprentissages**

## Modalités & moyens pédagogiques

Apports de concepts et outils, temps d'échange, exercices, questionnaires

Ancré dans le présent, chaque participant est acteur de sa formation

## Clotilde GIRARD



Coach  
Consultante en  
Management  
QVT



## Paul DENIS



Coach  
Formateur en  
Management



## Nadine DUBOST



Parcours de  
Développement  
Coaching

