

# Ré-enchanter son travail quotidien

« *La vie n'est qu'un souffle* ».

La Bible

Dans les turbulences du monde professionnel actuel, tout va vite et reprendre son souffle, être équilibré et se remotiver devient complexe dans une entreprise en changement permanent.

Face à une course au temps et aux objectifs, cette formation de deux jours vous aidera à :

- Retrouver du sens à votre travail quotidien
- Etre en adéquation avec les nouvelles organisations et leurs mutations
- Développer vos capacités à prendre du recul, positiver et vous revaloriser professionnellement

*Entrez et recevez un autre regard,  
une bouffée d'air et un second souffle.*

# Programme de formation

## 1. Verbaliser sa perception de soi et son environnement professionnel

- Diagnostic de votre positionnement en entreprise et analyse de vos ressentis
- Valoriser sa personnalité pour développer sa confiance en soi et optimiser son image
- Prendre conscience de ses talents et les mettre en lumière

*Réaliser sa liste de vie et d'envies professionnelles*



## 2. Comprendre et traiter les déséquilibres et mes zones d'inconfort

- Identifier et lever les zones de blocages pour développer votre confiance en vos capacités
- Savoir formuler ce qui ne va pas et exposer un refus
- Transformer les situations de représentation en situations factuelles
- Apprendre et pratiquer les ancrages positifs

*Atelier souffleur de verre : aller au-delà des difficultés*

## 3. Trouver son équilibre et savoir reprendre son souffle

- Apprendre à respirer et à se mettre en cohérence professionnelle
- Reconnecter les deux hémisphères du cerveau et savoir positiver en situations de stress et de crise

- Changer de regard sur des situations grâce aux positions de perception et exploiter son potentiel créatif

*Atelier reprendre son souffle et recherche d'équilibre*



### Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8