

CONFIANCE EN SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS



Durée
3 heures



Public cible
Salarié.es et collaborateur·rice·s en entreprise



Pré-requis
aucun

Objectifs

- ✓ Renforcer la **confiance en soi** pour mieux interagir et communiquer au travail
- ✓ **Gérer efficacement le stress** et les émotions dans un environnement professionnel
- ✓ **Stimuler la motivation** individuelle et la **cohésion d'équipe**
- ✓ Encourager une **perception positive de soi et des autres**
- ✓ Intégrer des **techniques simples et accessibles** pour une application immédiate

Déroulé de la formation

Accueil et introduction

- Création d'un climat positif et engageant
- Présentation des objectifs et des attentes des participants

Renforcement du bien-être et gestion du stress

- Exercices ludiques pour relâcher la pression et stimuler la motivation
- Découverte de techniques simples pour évacuer le stress rapidement

Le pouvoir du rire pour renforcer la cohésion

- Expérimentation d'exercices de rire favorisant le lâcher-prise et la dynamique collective
- Moments interactifs pour renforcer la communication et la collaboration

Ancrer les bienfaits et mise en pratique

- Outils pratiques et faciles à intégrer au quotidien professionnel
- Engagement des participants vers des actions concrètes

Clôture et prochaines étapes

- Synthèse des apprentissages et échanges sur les ressentis
- Ressources pour prolonger les effets positifs après la formation



Les + de cet accompagnement

Interactive et Ludique

Une approche originale et dynamique grâce au **Yoga du Rire** et aux exercices pratiques

Techniques Applicables

Des **outils simples à intégrer** dans le quotidien professionnel

Cohésion et Motivation

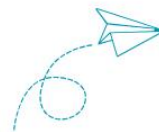
Un **cadre bienveillant** pour renforcer les liens entre collaborateurs

Personnalisation

Ajustement du contenu et conception de **programmes sur-mesure** pour répondre aux besoins spécifiques de votre entreprise.

Formats d'accompagnement

- Formation immersive de 3 heures dans vos locaux
- Approche participative et engageante
- Encadrement par une experte en gestion du stress et bien-être au travail
- Activités interactives et adaptées aux besoins des participant.es



Découvrez comment le rire, la gestion des émotions et la confiance en soi peuvent transformer l'atmosphère de votre entreprise et booster vos équipes.