



## DEVELOPPER SON BIEN-ETRE AU TRAVAIL

### OBJECTIFS

- Maîtriser son rythme biologique et son sommeil
- Améliorer son équilibre alimentaire
- Apprendre à se relaxer et à se détendre
- Réduire son stress et gérer ses émotions

### PROGRAMME

#### GERER SON CYCLE DE SOMMEIL ET SON RYTHME BIOLOGIQUE

- Comprendre le mécanisme du sommeil (horloge interne, rythmes biologiques...)
- Calculer la durée de son cycle de sommeil, savoir quand se réveiller (sans réveil)
- Pratiquer des microcoupures pour être plus performant
- Connaître les ennemis et les amis du sommeil

#### EQUILIBRER SON ALIMENTATION

- Connaître les principes de l'équilibre alimentaire, les erreurs alimentaires et leurs répercussions sur la santé
- Intégrer la répartition journalière des apports nutritionnels
- Découvrir les grands principes pour constituer un repas équilibré
- Manger en travaillant est-il bon pour la santé ?

#### SE RELAXER ET SE DETENDRE

- Savoir se détendre dans son environnement de travail
- Maîtriser sa respiration pour gagner en sérénité
- Découvrir les techniques de relaxation rapides
- Apprendre à lâcher prise

#### GERER SON STRESS ET GAGNER EN SERENITE

- Comprendre le rôle et le mécanisme de formation du stress
- Dissocier stress négatif et stress positif
- Connaître les différents facteurs de stress en fonction des personnalités
- Savoir évacuer et transformer le stress en énergie positive

#### GERER SES EMOTIONS

- Comprendre le rôle et les fonctions des émotions
- Développer sa conscience et son intelligence émotionnelle : le « Quotient Emotionnel »
- Décrypter les intentions des émotions pour mieux les comprendre et les utiliser comme levier de progrès
- Acquérir des techniques de gestion de ses émotions

#### SE PRESERVER DANS LES SITUATIONS PROFESSIONNELLES DE TENSIONS

- Apprendre à poser des limites avec assertivité : savoir dire non
- Etre à la disposition de ses interlocuteurs sans se faire envahir
- Utiliser ses outils de travail sans en dépendre (téléphone, messagerie...)
- Exprimer son désaccord sans agressivité

**DUREE** : 2 jours