

# ✓ Prendre soin de soi au quotidien

Une déconnexion pour retrouver sa vraie valeur et conserver son énergie

**Objectifs :** Apprendre à prendre soin de soi afin de retrouver son équilibre  
Identifier ses besoins et mettre en place des actions concrètes  
Expérimenter l'écoute active

**Public :** Tout public

**Pré requis :** Être motivé pour s'engager dans une démarche de changement

**Durée :** Deux jours

**Modalités pédagogiques :**

Apports théoriques avec diaporama et vidéos,  
travaux de groupe pour un maximum de réflexion,  
pratique d'exercice de relaxation

**Intra Entreprise**

## Programme :

Jour 1

### MODULE 1 : Définir ce que signifie prendre soin de soi

- Trouver une définition du bien-être au travail
- Montrer l'importance de prendre du temps pour soi
- Distinguer les étapes d'une période de transition
- Identifier les signaux d'alerte que le bien être est altéré

**Travail de réflexion en sous-groupe – Le SGA**

Jour 2

### MODULE 2 : Observer son tableau actuel

- Relater son parcours dans la posture d'un artiste
- Identifier les choses plaisantes et valoriser vos talents
- Localiser les déséquilibres autour de 3 domaines
- Différencier le plaisir et le bonheur
- Esquissez le tableau idéal avec la visualisation
- Etablir sa palette bien être avec les différentes étapes et les ressources nécessaires

**Visualisation positive – Soleil des plaisirs – Travail en sous-groupe**

### MODULE 3 : Trouver l'équilibre tête cœur corps

- Définir des actions à mettre en place de façon individuelles et collectives
- Expérimenter plusieurs techniques de relaxation
- Prendre la position méta pour analyser sa situation d'un autre angle
- Mettre en pratique des techniques de détente sur le long terme

**La position méta – Expérimentation**

La journée se clôturera par l'élaboration d'un plan d'action individuel basé sur les réflexions de chacun sur ces deux jours.

L'évaluation s'effectuera tout au long de la formation par des questionnaires de validation des connaissances, et de satisfaction en fin de formation.

**Intervenante :** Virginie Lemaire  
Formatrice Consultante  
Certifiée RNCP II

**Groupe :** 4-10 personnes maximum sans lien hiérarchique  
**Prix :** sur devis  
*Repas, déplacements et hébergement en sus.*