

Gagner en bien-être au travail et optimiser son efficacité

Référence : BFC_FOR_GAGNER_BIEN_ETRE

Thématique : Développement personnel

Cette formation vous intéresse ?

JE CONTACTE UN CONSEILLER

Taux de satisfaction : 88%

Taux de recommandation : 96%

Objectif

Vous souhaitez améliorer votre bien-être au travail, mieux gérer vos émotions et gagner en efficacité au quotidien ? Cette formation vous permettra de mieux vous connaître, de trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, de développer votre motivation et d'améliorer votre concentration. À travers des exercices pratiques et des techniques de préparation mentale, vous apprendrez à mieux gérer vos émotions et à aborder plus sereinement les situations professionnelles à enjeu.

Public

Tout public souhaitant améliorer son bien-être au travail et développer son efficacité professionnelle.

Programme

Jour 1 - Mieux se connaître et développer son équilibre personnel

Travailler la vision de soi

- Identifier ses valeurs personnelles et professionnelles.
- Repérer ses croyances et ses pensées, et comprendre leur influence sur les comportements.
- Identifier les différents domaines de sa vie et rechercher un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.

Améliorer sa gestion émotionnelle

● Reconnaître et identifier ses émotions dans les situations professionnelles.
● Comprendre le rôle des émotions et identifier les leviers permettant de mieux les réguler.
● Découvrir et expérimenter des techniques de respiration, de cohérence cardiaque et de relâchement pour favoriser le retour au calme.

Jour 2 - Renforcer sa motivation et son efficacité professionnelle

Gérer ses objectifs et sa motivation

● Clarifier ses objectifs personnels et professionnels en fonction de ses priorités.
● Identifier les leviers de motivation et définir des objectifs réalistes et adaptés à sa situation.
● Élaborer des pistes d'action concrètes pour maintenir sa motivation et favoriser l'atteinte de ses objectifs.

Mieux aborder les situations à enjeu : concentration et visualisation

● Comprendre les mécanismes de la concentration et identifier les facteurs de dispersion de l'attention.
● Découvrir des techniques permettant d'améliorer sa concentration et de mieux mobiliser son attention.
● Expérimenter la visualisation mentale pour anticiper et préparer des situations professionnelles à enjeu.

Prérequis et niveau de connaissance préalable

Aucun prérequis nécessaire.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrements

● Animation assurée par un formateur disposant des compétences nécessaires en préparation mentale, gestion des émotions et développement de l'efficacité professionnelle.
● Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques.
● Études de cas, exercices individuels et collectifs et mises en situation.
● Expérimentation de techniques de respiration, de relaxation et de visualisation.
● Échanges d'expériences et analyse de situations professionnelles.
● Supports pédagogiques remis aux participants.

Suivi et évaluation de l'action de formation

● Feuilles de présence signées.
● Évaluation des acquis tout au long de la formation à travers des exercices pratiques, des mises en situation et des échanges.
● Autoévaluation des participants sur leurs pratiques et leurs axes de progression.
● Bilan de fin de formation permettant d'identifier les compétences acquises et les pistes d'application en situation professionnelle.
● Questionnaire de satisfaction.
● Attestation de formation.

Durée

14h soit 2 journées de formation de 7h.

Coût de la formation

● 600 € / stagiaire.
► Voir les conditions générales de vente

Ces coûts peuvent être pris partiellement en charge par les financeurs de la formation sous

réserve de conditions.

Accessibilité

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.
Un référent handicap de la CMA BFC est à votre disposition pour étudier vos besoins spécifiques et mettre en œuvre les adaptations nécessaires afin de faciliter votre parcours de formation.

Réservez dès maintenant votre place

Si cette formation vous intéresse, échangez avec votre conseiller local en cliquant sur « Être rappelé » en bas de la fiche.

Chambre de Métiers et de l'Artisanat de Bourgogne Franche-Comté

65-69 rue Daubenton - 21000 Dijon | Tél : 30 06
N°SIRET : 130 026 073 00028
N° déclaration d'activité formation : 27 39 01242 39
(cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État)

Mise à jour le 06/11/2026

Délivré par:

- 25 - CMA Formation Besançon : 101 Rue de Vesoul - 25000 BESANCON
- 89 - CMA Formation Auxerre : Délégation de l'Yonne 56-58 rue du Moulin du Président - BP 337 - 89005 AUXERRE Cedex
- 58 - CMA Formation Nevers : Délégation de Nevers 9 Rue Romain Baron, CS 80040 - 58027 NEVERS Cedex
- 21 - CMA Formation Dijon : Délégation Côte-d'Or 65-69 rue Daubenton - BP 37451 - 21074 DIJON Cedex
- 71 - CMA Formation Chalon-sur-Saône : Délégation de Saône-et-Loire - Centre d'affaires du Pont Jean Richard - 1 avenue de Verdun - 71103 CHALON S/S Cedex
- 70 - CMA Formation Vesoul : Espace de la Motte 5 RUE DU TALEROT 70000 VESOUL
- 90 - CMA Formation Trévenans : 40 Grande rue - 90400 TREVENANS
- 39 - CMA Formation Dole : 2 Rue Louis de la Verne - 39100 DOLE

Prochaines sessions:

- 21 - CMA Formation Dijon - Mercredi 28 avril et mardi 4 mai 2027
  - Inscription avant le 21/04/2027

Tarifs:

- Tout public - contact