



Bien-être et qualité de vie



Secoués par des rythmes professionnels, personnels et médiatiques effrénés, accros à la technologie et au confort, et perturbés par le sentiment d'incertitude lié aux multiples crises, nous sommes, pour la plupart, bien décidés à se protéger des secousses de l'histoire, profitant à plein des opportunités de se faire du bien. Cette formation permet de clarifier et d'améliorer son bien-être sur tous les plans.

Objectifs pédagogiques

- Mieux comprendre ce qu'est le bien-être
- Évaluer son bien-être
- Développer une « performance écologique »

Programme pédagogique détaillé

1. Définir le bien-être

- Le bien-être : Définitions et applications pratiques
- Les critères du bien-être
- Les 4 principaux concepts : Stress - RPS - Bien-être - Qualité de Vie
- Le bien-être : Une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Le triptyque : Corps - Émotions - Mental

2. Faire le point sur son bien-être

- Le rôle de l'inconscient, les drivers
- Les blessures et traumatismes de l'enfance
- Évaluer son bien-être
- Réussite et Réalisation

3. La performance écologique

- Changement, transition et performance écologique
- Le bien-être, porté par les lois et les réglementations
- Le bien-être, un nouvel Art de Vivre
- Le bien-être, une condition sine qua none pour être heureux

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
19 € TTC

Pour les tarifs
et la durée en
présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Autonomie
Bien-être et santé
Confiance en soi
Connaissance de soi
Psychologie positive
Vivre une transition

Global Wellness

Déclaration d'activité de formation n° 11 95 04 37 395

www.platormeformation.fr