



# Bien-être et santé



S'il y a bien un thème universel, c'est celui de la santé. Chaque année, au nouvel an, partout dans le monde, on se souhaite "Bonne année et bonne santé !". Plus que jamais, la santé est la priorité des priorités. Cette formation permet de faire les liens entre le bien-être et la santé et surtout, de prévenir un état de complet bien-être physique, mental et social.

## Objectifs pédagogiques

- Savoir prendre soin de soi sur tous les plans
- Gérer son stress et prévenir le burn out
- Favoriser un état de santé optimal

## Programme pédagogique détaillé

### 1. Définir le bien-être et prendre soin de soi

- Le bien-être, une démarche prophylactique, intégrale et holistique
- Les 4 principaux concepts : Stress / RPS / Bien-être / Qualité de Vie
- Le triptyque : Corps / Émotions / Mental

### 2. Le bien-être, un chemin de santé

- La santé, un état de complet bien-être physique, mental et social
- Émotions, bien-être, un chemin de santé
- Les clés de la santé et du bien-être
- La santé intégrale et intégrative
- Les interventions non médicamenteuses
- Les changements vers le bien-être et le bonheur

### 3. Les principes de la psychologie positive

- Neurosciences et neuroplasticité
- Les 5 principes de la psychologie positive
- Théories et pratiques de la psychologie positive
- Le bien-être, un équilibre à trouver

## 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](mailto:contact@arnaudjoubaire.fr)

### Aller plus loin :

#### Voir formations

Autonomie

Bien-être et qualité de vie

Burn out et résilience

Gestion du stress

Qualité de vie

Stress et RPS