

Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Orchestrer mieux être et mieux vivre au travail

Se coacher soi-même pour développer une énergie constructive

Objectifs

Cette formation permet:

- ✓ d'identifier l'émotion, son origine et son évolution et savoir l'exprimer pour mieux le faire comprendre
- ✓ comprendre les enjeux d'un équilibre entre mieux être et mieux vivre au travail
- ✓ d'adopter les attitudes et comportements qui permettent d'en limiter les effets négatifs et de bénéficier de ses aspects positifs
- ✓ développer des comportements qui engendrent des relations collaboratives

Public

Toute professionnel qui désire repérer ses propres signaux de mal-être pouvant entraîner la perception de pressions vécue comme bloquante et ressent le besoin d'anticiper et de gérer celle-ci de façon autonome.

Prérequis

Être déterminé pour s'impliquer personnellement dans la formation, pour s'appropriier les techniques et pour en recueillir tous les bienfaits.

Programme

Évaluer sa capacité personnelle à entretenir des relations harmonieuses

- Développer un relationnel harmonieux
- Favoriser des retours constructifs
- Reconnaître l'intérêt de la complémentarité
- Reconnaître la reconnaissance implicite et la favoriser (hiérarchie, collaborateurs)
- Se connaître pour mieux préserver son capital santé
- Exercice du "statéogramme"

Apprendre à se ressourcer et développer une énergie constructive

- Comprendre nos émotions et les gérer
- Identifier nos dysfonctionnements émotionnels
- Les signes de reconnaissance positive
- Positions de vie pour développer la coopération
- Trouver la juste position vis-à-vis des autres
- L'art du questionnement pour gagner leur confiance
- Se mettre en phase avec les interlocuteurs
- Approfondir son niveau d'ouverture et d'écoute active
- Pistes de travail personnel pour anticiper et canaliser l'émotion
- Exercices d'entraînement pour faire face à une montée d'adrénaline (tension, colère, sentiment d'insécurité...)
- Prévenir l'épuisement professionnel et le burn-out
- Mettre en place des stratégies gagnantes pour se faire plaisir au quotidien

Adaptation des exercices en fonction des demandes des participants



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1743€

Dates : 3 & 4 Fév. 2026 - 19
& 20 Mai 2026 - 15 & 16

Sept. 2026 - 17 & 18 Nov.
2026 ou démarrage immédiat

Lieu : Lyon - Écully

Code : DEVPRO1020

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



REPUBLIQUE FRANÇAISE



Formation Balmont

1 Formatrice - 20 ans d'expertise - 80 thèmes de Formation - 7800 Stagiaires

Orchestrer mieux être et mieux vivre au travail

Programme

Gérer sa charge de travail

- Clarifier objectifs et mission
- Identifier les injonctions contradictoires
- Analyser les signes et facteurs de surcharge (objectifs, moyens, motivation, compétence)
- Être force de proposition pour développer son autonomie

Analyser ses valeurs vs la réalité de son environnement

- Identifier les valeurs individuelles qui nous dynamisent et celles de notre structure et gérer les conflits de valeurs
- Repérer ses besoins d'appartenance (A. Maslow)
- Comment s'adapter à partir des exigences de sa mission, son rôle
- Identifier ses stratégies de défenses et donner du sens à sa mission, ses activités

Développer une énergie constructive pour orchestrer mieux être et mieux vivre au travail

- Harmoniser vie professionnelle et vie privée
- Gérer son équilibre de vie et veiller à une bonne hygiène de vie
- Comprendre le stress et ses effets
- Apprendre à se relaxer, faire des micro-pauses
- Identifier ses rythmes biologiques
- Comprendre les mécanismes du sommeil
- La logique ergonomique
- La stratégie d'objectifs pour se programmer à réussir

Pédagogie de la formation

De nombreuses réflexions en sous-groupes partagées et commentées en séance plénière
Des exercices visant à développer l'harmonie, la maîtrise de l'émotion envahissante. Exercice d'auto-évaluation et de mise en pratique.

Toutes les actions de formation de Chantal Balmont Conseil répondent parfaitement aux exigences du Décret Qualité DataDock du 30 Juin 2015. Elles sont référencables par l'ensemble des financeurs de la formation professionnelle.



Durée : 2 jours (14H de F°)

Tarif : 1743€

Dates : 3 & 4 Fév. 2026 - 19
& 20 Mai 2026 - 15 & 16
Sept. 2026 - 17 & 18 Nov.

2026 ou démarrage immédiat

Lieu : Lyon - Écully

Code : DEVPRO1020

Intervenant :

Chantal Englebert-Balmont

Tél : 04.78.33.57.59

06.80.05.03.76

Mail: formation@balmont.net



REPUBLIQUE FRANÇAISE