

Pourquoi ?

Alors que la frontière entre le travail et la vie privée est de plus en plus floue, il est plus que jamais essentiel d'offrir des possibilités d'apprentissage et de développement du bien-être.

Le bien-être est devenu de plus en plus important dans le monde exigeant et rapide dans lequel nous vivons aujourd'hui. La prévalence du stress et des problèmes de santé mentale a augmenté de manière significative, alimentée par des facteurs tels que les contraintes professionnelles, les exigences sociales et la connectivité constante des technologies.

Privilégier le bien-être nous permet de gérer et d'atténuer efficacement ces facteurs de stress, de réduire le risque de surmenage et d'améliorer la santé mentale en général.

Notre parcours de formation permettra à vos collaborateurs de développer des compétences essentielles à leur bien-être personnel et professionnel, en leur faisant prendre conscience du lien entre leur stress, leurs émotions, leur corps et leur respiration.

Ils auront l'occasion de pratiquer la pleine conscience, de développer des stratégies efficaces pour se détendre et gérer les émotions négatives, ainsi que des techniques efficaces de régénération physique et mentale.

En se concentrant sur les choses simples qui importent vraiment, ils cultiveront la gratitude et trouveront le bonheur dans les instants du quotidien, en privilégiant leur bien-être général et en contribuant à un lieu de travail plus sain.

Pour qui ?

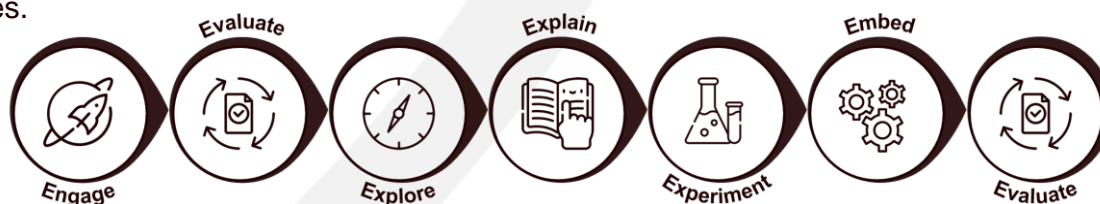
Tous les membres de l'organisation.

Bon à savoir :

Une étude réalisée à large échelle auprès de plus de **12,000 employés**, de **12 pays différents**, démontre une forte corrélation entre **la reconnaissance des employés** et **leur bien-être**.

Learning Framework de Cegos

Tous nos parcours de formation sont conçus suivant un modèle pédagogique holistique et dynamique qui permet d'aboutir à un apprentissage allant au-delà de la simple prise de conscience des compétences et des aptitudes.



Chaque parcours engage les apprenants au-delà des savoirs, permettant un apprentissage progressif, pour explorer, expérimenter et ancrer leur apprentissage, afin de transformer les compétences en performance.

À l'issue de ce parcours de formation, vos collaborateurs seront capables de :

- Instaurer des routines quotidiennes de relaxation mentale et physique pour un mode de vie plus sain.
- Utiliser des techniques simples et efficaces pour gérer les émotions négatives.
- Utiliser des techniques de pleine conscience pour se détendre.
- Focaliser leur attention pour renforcer leur présence et ainsi réduire la tension.

Un modèle éprouvé :



Modèle quadridimensionnel

Digital learning :

- [Well-being in remote working](#)
- [Profiler: managing 4 dimensions of my life](#)

#MAKINGADIFFERENCE

Modalités :



Parcours blended learning accessible dans notre [LearningHub](#).



L'animation des workshops peut se faire **en présentiel et/ou en virtuel**, selon vos besoins et ceux de vos collaborateurs.

Durée totale : 14h d'apprentissage



6 heures de formation synchrone.



8 heures de self-learning et de mise en pratique.

REF: WBN

www.cegos.ch | info@cegos.ch

« Tout est une question de trouver notre équilibre personnel. »

#TIL
Today I Learned