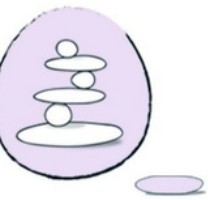




Gestion du stress Santé et Qualité de vie au travail

BOOSTEZ votre entreprise
en misant sur le bien-être
de vos collaborateurs.

mbsr-aquitaine.fr



MBSR Aquitaine



IMPLANTER DES FONDATIONS SAINES POUR PÉRENNISER L'ENTREPRISE

UNE APPROCHE EFFICACE & INNOVANTE

- Pour prévenir l'épuisement professionnel
- Être plus serein face aux tensions quotidiennes
- Valoriser l'attention et la concentration
- Gagner en clarté et en efficacité
- Développer une écoute bienveillante
- Favoriser la cohésion au sein de son équipe

Bien-être au travail

DES THÉMATIQUES CIBLÉES

Modules de formation de 1 à 2 journées, en ligne et sur site.



Gestion du stress
Burn-out



Communication
Écoute attentive



Bienveillance
Cohésion d'équipe



Pleine conscience
Santé mentale



Processus de formation

QUALITE DE VIE AU TRAVAIL



GESTION DU STRESS

2 journées

APPRIVOISER LE STRESS
AU QUOTIDIEN

Comprendre,
Prendre du recul,
S'entraîner.



ACCOMAGNEMENT PERSONNALISÉ

sur 1 à 3 mois

GÉRER LE STRESS
AU LONG COURT

Séances régulières
depuis son bureau
ou en ligne.



FAIRE FACE AUX DIFFICULTÉS
FAVORISER LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

Une formation solide fondée sur une expertise
pour des cadres et des employés
plus sereins au quotidien.

Une approche efficiente sur la durée.



Processus de formation

LES MODULES COMPLÉMENTAIRES



COMMUNICATION & ÉCOUTE

1 à 2 journées

Améliorer l'écoute et
la communication.

Être attentif à soi
et à l'autre.

BIENVEILLANCE AU TRAVAIL

1 à 2 journées

Réguler les émotions,
favoriser la bienveillance.

Renforcer la cohésion
et la coopération.

PLEINE CONSCIENCE

1 journée

Sensibilisation aux
pratiques de l'attention.

Être plus serein et
efficace au quotidien.

Emmanuelle Charenton

DIRECTRICE DE MBSR AQUITAINE



**DU SAVOIR-FAIRE AU SAVOIR-ÊTRE
UNE EXPERTISE DE QUALITÉ**

Formatrice certifiée et qualifiée pour vous accompagner
Gestion du stress, Santé et Qualité de Vie au travail
Pédagogie, neurosciences et pleine conscience
20 ans d'expérience professionnelle

mbsr-aquitaine.fr



Centre de formation certifié Qualiopi - Pour la prise en charge de vos formations

Déclaration d'activité enregistrée auprès du Préfet de la Région Aquitaine sous le n° 72 24 01 666 24

Contact

MBSR AQUITAINE
EMMANUELLE CHARENTON

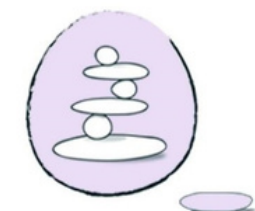


INTERVENTIONS EN LIGNE
& IN SITU SECTEUR AQUITAINE
24000 PÉRIGUEUX - 33000 BORDEAUX

EMAIL : mbsr.aquitaine@gmail.com

SITE WEB : www.mbsr-aquitaine.fr

TELEPHONE : +33 (0)6 98 70 75 12



MBSR Aquitaine