



Gestion du stress & Bien-être au travail

BOOSTEZ l'activité de votre entreprise ...

.. en misant sur le bien-être
de vos collaborateurs.



MBSR Aquitaine



UNE APPROCHE INNOVANTE & EFFICACE

- 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



Communication



Bienveillance



Pleine conscience



Processus de formation

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

GESTION DU STRESS

2 journées

APPRIVOISER LE STRESS
AU QUOTIDIEN

Comprendre,
Prendre du recul,
S'entraîner.

+

SUIVI RÉGULIER

sur 1 à 3 mois

GÉRER LE STRESS
AU LONG COURT

Séances hebdomadaires
20 minutes, en ligne
depuis son bureau.



FAIRE FACE AUX CHANGEMENTS
& AUX DIFFICULTÉS ACTUELLES
& FAVORISER LE TRAVAIL D'ÉQUIPE

Une formation solide fondée sur une expertise
pour des employés plus sereins au travail.

Une méthode efficace 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 à la
méditation.

Être plus serein au
quotidien.

Emmanuelle Charenton

DIRECTRICE DE MBSR AQUITAINE



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

Formatrice certifiée en MBSR

Gestion du stress & mindfulness

Pédagogie et Bien-être au travail

20 ans d'expérience professionnelle

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