



Identifier ses mécanismes pour ajuster sa posture professionnelle

Comprendre son fonctionnement, ses besoins et ses ressources, pour trouver son équilibre professionnel

DURÉE	PUBLIC	PRÉ-REQUIS
1 journée (7h)	Tout public, groupes de 10 à 12	Aucun

INTRODUCTION

À l'école, on ne nous a pas appris à décoder nos émotions, nos schémas, notre fonctionnement intérieur. Pourtant, ce sont ces mécanismes qui, parfois, nous empêchent d'être dans une posture équilibrée et sereine indépendamment de ce que la vie nous présente. Cette journée propose d'explorer sa boussole intérieure, à la découverte de ses propres mécanismes et se doter de clés pour être davantage en harmonie avec soi-même et avec les autres, dans son quotidien professionnel et au-delà.

OBJECTIFS

- Identifier les 4 dimensions de la congruence : mental, émotions, actions et essence
- Identifier ses ressources, ses qualités et ses besoins
- Repérer les mécanismes qui peuvent éloigner d'une posture équilibrée
- Poser les bases d'un meilleur équilibre professionnel et personnel

À L'ISSUE DE LA FORMATION, VOUS SEREZ CAPABLE DE

- Repérer, dans l'instant, ce qui vous éloigne de votre équilibre intérieur
- Choisir consciemment la posture avec laquelle vous abordez votre journée
- Mobiliser une ressource ou une qualité qui vous est propre face à une situation difficile
- Créer les conditions de votre propre bien-être, plutôt que de les subir

BÉNÉFICES

- Plus de confiance et d'ancrage dans sa posture professionnelle
- Une meilleure connaissance de soi
- Un collectif qui se découvre autrement
- Un socle solide avant de travailler les émotions (programme Émotions et comportements)

PROGRAMME

- Ouverture — cadre et postulats
- Faire connaissance, se relier au groupe
- Vivre en congruence : mental, émotions, actions et essence
- Une expérience qui révèle mes qualités 🗨 Mise en situation
- Redéfinir sa boussole intérieure : « mes besoins, mes conditions de bien-être »
- Vers plus d'équilibre : synthèse et engagement personnel