



Atelier 4

MA BOÎTE À OUTILS POSITIVE



Durée : 3h30 | 6 participants en présentiel



Objectif : découvrir des stratégies simples pour gérer le stress et la fatigue.



Public : tout salarié souhaitant mieux gérer son énergie et sa charge mentale.

Méthodes : exercices pratiques, tests, partage d'expériences, co-construction d'outils.

Outils : coaching, analyse transactionnelle, l'écoute, Ludo pédagogie



Contenu de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes du stress et de la fatigue (théorie accessible et échanges)
- Tester des stratégies anti-stress efficaces (respiration, micro-pauses, recentrage)
- Cocréé une boîte à outils bien-être adaptée à chacun
- Définir son plan de mise en action personnalisé



Résultats attendus :

- Une meilleure gestion du stress au quotidien
- Des outils concrets pour préserver son énergie
- Une mise en pratique immédiate pour améliorer son bien-être



Matériel fourni : Supports de formation, fiches outils, cartes interactives

**Contactez-moi pour organiser votre session
et prendre soin de votre bien-être au travail !**



06 17 27 57 46 |  christelle.berlendis@outlook.fr |  cbg-bilan-competences.fr



FACILITATRICE
DE TALENTS



Bilan de compétences



Ateliers et formations



Coaching