03.06 BIEN VIVRE SON TRAVAIL

Reprenez les rênes de votre équilibre professionnel !

Entre charge mentale, responsabilités, imprévus et rythme soutenu, il est parfois difficile de prendre du recul. Cette formation vous aide à mieux comprendre votre fonctionnement, retrouver des marges de manœuvre et construire des solutions concrètes, grâce à des ateliers participatifs et à l'équicoaching.



INTER ET INTRA ENTREPRISE



Objectifs de la formation :

- **Identifier** vos facteurs de stress, de fatigue et de surcharge mentale.
- **Mieux organiser** vos priorités, votre temps et la délégation.
- **Renforcer** confiance, communication et prise de décision.
- **Repartir** avec un plan d'action réaliste, adapté à votre exploitation.

Programme de la formation :

- **Prendre conscience** : Analyser votre situation, vos signaux d'alerte et vos leviers de bien-être et d'efficacité.
- **Expérimenter avec le cheval** : Prendre du recul sur votre posture, le stress, la confiance et la communication non verbale.
- **Construire des solutions** : Travailler sur l'organisation, les priorités, la charge mentale et l'équilibre des temps de vie.
- **Passer à l'action** : Renforcer votre posture à travers l'équicoaching et formaliser vos engagements personnels.

Sur demande

Dans votre structure ou sur notre site

14 heures sur 2 jours

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL