FICHE DE FORMATION

Formation — Sérénité au travail

Travailler avec sérénité et confiance

ilyCoach

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Intitulé de la formation	Sérénité au travail — Confiance, équilibre émotionnel et ancrage
Durée totale	½ journée à plusieurs jours, séquencé dans le temps — défini selon le parcours retenu
Format	Présentiel (dans vos locaux) ou distanciel — formation animée par un formateur praticien
Public visé	Tous collaborateurs souhaitant gagner en sérénité et en équilibre
Prérequis	Aucun prérequis, la formation part du vécu des participants
Modalités d'accès	Sur inscription, après entretien de cadrage et validation du devis
Délai d'accès	Démarrage sous 2 à 4 semaines après validation du devis
Tarif	À partir de 1 250 € HT — tarif ajusté selon le format, le nombre de sessions et la taille du groupe. Prix hors frais de déplacement.
Accessibilité handicap	Pour tout besoin spécifique d'accessibilité, contactez-nous : hello@ilycoach.fr

OBJECTIF GÉNÉRAL

Développer la confiance en soi, réguler ses émotions, nourrir un état d'esprit aidant et s'ancrer dans le présent pour agir avec plus de clarté, de recul et d'énergie.

COMPÉTENCES VISÉES

- Distinguer estime de soi et confiance en soi, reconnaître ses ressources et ses limites
- Transformer son dialogue intérieur
- Nommer et accueillir ses émotions, en réguler une forte
- Identifier le besoin sous-jacent à une émotion
- Repérer une croyance limitante et cultiver un optimisme réaliste
- Installer des habitudes aidantes au quotidien
- Pratiquer la présence à soi et mettre en place ses rituels d'équilibre
- Préserver son équilibre dans la durée

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Approche	Pédagogie active et expérientielle : apports structurants, exercices pratiques et mises en situation, séquencés dans le temps avec travail d'intersession pour ancrer. Jusqu'à 15 participants par session.
Méthodes	• Apports structurants : psychologie positive, intelligence émotionnelle (Goleman), pleine conscience, estime de soi

	• Exercices de pleine conscience, mises en situation et vécu réel des participants • Autodiagnostics : estime de soi, profil émotionnel, croyances, équilibre de vie
Évaluation	• Quiz de positionnement • Exercices et mises en situation évalués en séance • Évaluation de la satisfaction à chaud après chaque session • Bilan à froid (3 à 6 mois)

CONTENU DU PARCOURS

01 · Confiance & estime de soi — Se poser

Estime & confiance
- Distinguer estime de soi et confiance en soi
- Comprendre ce qui les nourrit et ce qui les abîme

Ses qualités & ses limites
- Reconnaître ses ressources et accueillir ses limites

Le dialogue intérieur
- Repérer son critique intérieur et transformer son discours sur soi

02 · Régulation émotionnelle — S'équilibrer

L'intelligence émotionnelle
- Comprendre l'utilité de chaque émotion, développer sa conscience émotionnelle

Accueillir & réguler
- Accueillir une émotion sans la subir, repérer ses parasites

Des besoins aux actions
- Identifier le besoin derrière l'émotion et choisir une réponse ajustée

03 · État d'esprit & pratiques — S'orienter

Pensées & croyances
- Repérer pensées automatiques et croyances limitantes
- Cultiver un état d'esprit de développement

L'optimisme réaliste
- Orienter son attention vers ce qui est possible et sous son contrôle

Des habitudes aidantes
- Installer de petites pratiques quotidiennes qui soutiennent la sérénité

04 · Ancrage au quotidien — S'ancrer

La présence à soi
- Revenir au corps, au souffle, à l'instant — bases de la pleine conscience

Ses rituels d'équilibre
- Rituels de récupération et de respiration dans la journée

Un équilibre durable
- Articuler exigences professionnelles et besoins personnels

FINANCEMENT

ilyCoach est certifié Qualiopi, ce qui vous permet de mobiliser votre OPCO et vos budgets Formation pour financer tout ou partie du dispositif.

Pour un devis personnalisé ou toute question sur le financement, contactez-nous : hello@ilycoach.fr