Formation en COMMUNICATION

Favorisez le Bien-Être pour Mieux Vivre avec Soi et les Autres

Apprenez à cultiver votre bien-être pour améliorer vos relations et votre qualité de vie.

Contexte :

Le bien-être personnel est essentiel pour construire des relations harmonieuses et mieux gérer les défis du quotidien.

Objectifs :

- **Identifier** les leviers du bien-être physique et mental.
- **Développer** des pratiques pour mieux vivre avec soi-même.
- **Renforcer** ses relations grâce à une approche bienveillante.

Compétences clés développées :

- Gestion du stress et des émotions.
- Techniques de relaxation et d'équilibre personnel.
- Aptitudes relationnelles basées sur la bienveillance.

Public concerné :

Salariés, managers, ou toute personne cherchant à améliorer son bien-être et ses relations.

AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Les piliers du bien-être personnel

- Comprendre les dimensions du bien-être : physique, mental, émotionnel et relationnel.
- Identifier ses besoins fondamentaux pour préserver son équilibre.
- Repérer les facteurs de stress et les signaux d'alerte du mal-être.
- Évaluer son niveau de bien-être et définir ses priorités.

Module 2 – Développer une posture bienveillante envers soi et les autres

- Apprivoiser ses émotions : accueil, expression, régulation.
- Cultiver l'auto-empathie et la compassion dans son quotidien.
- Pratiquer la bienveillance dans la communication et la relation à l'autre.
- Revoir son rapport à la performance et à l'exigence personnelle.

Module 3 – Ancrer des pratiques de bien-être au quotidien

- Initiation à des techniques simples : respiration, relaxation, pleine conscience.
- Création d'un rituel de ressourcement personnel.
- Mise en situation : comment réagir avec calme et clarté en contexte difficile.
- Élaboration d'un plan d'actions personnalisé pour maintenir son bien-être sur le long terme.

Méthodes pédagogiques engageantes :

- Ateliers pratiques de relaxation et méditation.
- Partages d'expériences en petits groupes.
- Supports visuels pour ancrer les apprentissages.

Évaluation et suivi :

- Évaluation des acquis par auto-diagnostic.
- Plan d'actions personnalisées pour poursuivre les pratiques.

Modalités pratiques :

Durée	1 journée ou en demi-journées.
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants.
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). **Profil LinkedIn**

AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu