

## Mois du bien-être - Se renforcer grâce à une meilleure connaissance de soi - Province de Luxembourg : Saint-Hubert

### OBJECTIFS

---

Pour le participant : Suite à cette journée vous aurez :

- pris consciemment du temps pour vous et pour votre bien-être personnel ;
- expérimenté l'importance et la place des émotions - notamment dans un contexte professionnel - et vous saurez comment les gérer ;
- entre les mains des outils mentaux, émotionnels et physiques pour utiliser consciemment votre résilience.

Pour les notaires : Suite à cette journée :

- votre employé(e) aura une plus grande confiance en lui/elle et une image plus positive de lui/elle-même ;
- votre employé(e) sera plus résilient(e) face aux changements ou à certaines situations difficiles ;
- les collaborateurs impliqués seront davantage capables de gérer leur stress.

### RESUME

---

Niveau:

Non spécifié

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

### PUBLIC

---

Le cours de formation peut être suivi par des employé(e)s des études de notaire.

### CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

---

**Formation en développement personnel** : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

### PROGRAMME

---

#### CONTENU

- Check-in
- Boîte à outils émotionnelle
  - Mes qualités et réalisations
  - Mes émotions
  - Mes valeurs
  - Mes relations

- Mes fournisseurs et dévoreurs d'énergie
- Boîte à outils mentale
  - Mes priorités
  - Mes pensées
  - Mes réponses
- Boîte à outils physique (tout au long de la journée)
  - Travailler ensemble dans et avec la nature
  - Coaching-balade peer2peer
  - Alimentation et boissons saines
  - L'utilisation du bouton pause « sensoriel »
- Check out

Cette formation comprend 1 journée d'exercices expérientiels, basés sur la « deep democracy », le leadership personnel et la communication connectée dans un environnement relaxant avec des rituels et storytelling, exercices en lien avec des éléments naturels et échanges en plénum et en petits groupes.

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures** : 09:00 à 17:00
- **Lieu** : Le Val de Poix : Rue des Ardennes 18, 6870 Saint-Hubert

## MÉTHODOLOGIE

---

Une « **formation en classe** » se déroule en groupe. Vous y assistez avec les autres participants et l'enseignant à une heure convenue dans la même salle de classe. Il y a une possibilité d'interaction et de retour d'information, à la fois des participants vers le professeur et vice-versa. Le matériel pédagogique consiste en une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA. Les participants reçoivent un document unique avec des exercices pratiques sur place.