

# Métamorphoses Groupe

Mettez du métier dans vos formations

Management  
Gestion de projets

Efficacité professionnelle  
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®  
Process Communication®

Formation  
Coaching  
Blended Learning  
Training Simulation

[www.metamorphoses.be](http://www.metamorphoses.be)  
[www.formandcoach.com](http://www.formandcoach.com)

[contact@metamorphoses.be](mailto:contact@metamorphoses.be)

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78  
1440 Braine-le-Château  
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82  
00 32 497 70 70 50  
Fax 00 32 2 400 42 38



## Attitude Bien - Être

Développer ses ressources pour faire face aux contraintes du travail.

### Objectifs de la formation

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- ➔ D'identifier leurs propres facteurs de stress et d'y réagir de façon plus appropriée
- ➔ De se relaxer
- ➔ D'adopter des réactions « facilitantes » face aux situations de stress
- ➔ De développer une stratégie pour gérer leur stress à plus long terme.

### Contenu de la formation

- ➔ Travail sur les objectifs des participants
- ➔ Les contraintes du travail
- ➔ Comprendre le stress
- ➔ Identifier les stressseurs
- ➔ Se situer face au stress
- ➔ Utiliser le barostress®
- ➔ Agir au niveau cognitif : apprendre à se mettre dans un état positif
- ➔ Agir au niveau corporel : se relaxer
- ➔ Agir au niveau comportemental : adapter ses réactions
- ➔ Synthèse et plan d'action personnel.



La formation vous donne une approche globale et structurée pour gérer votre stress :

Définir ses objectifs  
et ses limites



Agir au niveau cognitif  
Réagir de façon efficace  
aux stressseurs



Agir au niveau corporel  
Se relaxer



Agir au niveau  
Comportemental  
Adapter ses réactions

Management  
Gestion de projets

Efficacité professionnelle  
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®  
Process Communication®

Formation  
Coaching  
Blended Learning  
Training Simulation

[www.metamorphoses.be](http://www.metamorphoses.be)  
[www.formandcoach.com](http://www.formandcoach.com)

[contact@metamorphoses.be](mailto:contact@metamorphoses.be)

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78  
1440 Braine-le-Château  
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82  
00 32 497 70 70 50  
Fax 00 32 2 400 42 38



## Attitude Bien - Être

*Développer ses ressources pour faire face aux contraintes du travail.*

### Démarche pédagogique

Nous utilisons une méthode de formation pratique et ludique (basée sur la méthode Eurêka) :

- ➔ Communication avec les participants avant et après la formation pour renforcer leur implication.
- ➔ Intégration des outils renforcée par l'utilisation des cycles d'apprentissage et de la méthode « SAVI ».
- ➔ Travail sur des cas concrets, partage d'expériences et de recommandations avec les participants, exercices de mise en pratique et/ou jeux de rôles.
- ➔ Préparation d'un plan d'action à l'issue de chaque formation.



### Public cible

- ➔ Cadres, employés, personnel d'exécution (aucun pré-requis n'est nécessaire).

### Pré-requis

Aucun

*La méthode de formation vise à augmenter la mise en pratique et l'intégration des connaissances :*

*Prise de conscience  
de ses modes de  
fonctionnements*



*Application à  
des cas concrets*



*Plan d'action*



*Possibilité de  
suivi post formation*

Management  
Gestion de projets

Efficacité professionnelle  
Epanouissement professionnel

Customer care

MBTI®  
Process Communication®

Formation  
Coaching  
Blended Learning  
Training Simulation

[www.metamorphoses.be](http://www.metamorphoses.be)  
[www.formandcoach.com](http://www.formandcoach.com)

[contact@metamorphoses.be](mailto:contact@metamorphoses.be)

Métamorphoses sprl

Bois du Foyau 78  
1440 Braine-le-Château  
Belgique

Tél. 00 32 497 70 85 82  
00 32 497 70 70 50  
Fax 00 32 2 400 42 38



## Attitude Bien - Être

*Développer ses ressources pour faire face aux contraintes du travail.*

### Organisation pratique

La formation est ouverte à des personnes provenant de différentes entreprises ou institutions. Nous acceptons des inscriptions individuelles ou en petits groupes. La formation sera donnée à un maximum de 8 à 10 personnes.

La formation se donne sur deux journées (de 9h00 à 16h30) le **mardi 30 mars** et le **mardi 20 avril 2010** et une demi-journée facultative de suivi (de 9h00 à 12h30) le **mercredi 19 mai 2010**. Les participants reçoivent un syllabus. La formation a lieu à quelques kilomètres du ring sud de Bruxelles.

### Budget :

La formation revient à :

|   |        |        |           |
|---|--------|--------|-----------|
| Nombre de participants que vous inscrivez : | 1      | 2      | 3 ou plus |
| Prix en euros Hors TVA par participant      | 690,00 | 630,00 | 590,00    |

La demi-journée de suivi revient à 150 Euros hors TVA par participant. Le prix inclut le repas de midi et les mignardises.

Nous sommes également agréés « *Chèque Formation* » par la Région Wallonne (numéro 0398) et pouvons donc faire profiter nos clients éligibles de subventions sur nos formations (**réduction par participant de 210 Euros TVA pour la formation et de 45 Euros pour la demi-journée de suivi**).



Nous proposons une demi-journée de suivi pour aider les participants à :

Mémoriser les concepts vus



Mettre en pratique les outils



Faire face aux difficultés rencontrées en pratique