



## LE BONHEUR AU TRAVAIL

**FORMATRICE : Sylviane RETUERTA**, Coach d'Affaires Internationale, Formatrice, Conférencière (Québec-France).  
Après une expérience de plus de vingt années dans le domaine du marketing et du management sur différents continents, Sylviane est avant tout une personne orientée résultat. C'est dans la pratique et sur le terrain (en tant que dirigeante) qu'elle a développé son savoir-faire entrepreneurial et sa connaissance du monde des affaires et du management.

### OBJECTIFS

Comprendre le changement neurologique  
Prendre conscience des schémas de pensée  
Réduire le stress au niveau minimal  
Comprendre le fonctionnement optimal du cerveau  
Construire des relations saines et nourrissantes  
Comprendre le rôle clef de la respiration

### PROGRAMME

**Jour 1 Matin:** Le bonheur c'est un choix.

1. Fonctionnement du processus émotionnel
2. Notre Inconscient et le SAR, nos plus grands alliés : comment les reprogrammer efficacement

**Jour 1 Après midi**

3. Organisation et planification : les clefs de voute du stress minimum
4. Le cercle vertueux du Bien-Être
5. Vous et vos mentors : votre Cercle d'Excellence

**Jour 2 Matin:** Un dirigeant Heureux

1. Dopez votre confiance
2. Portez haut vos valeurs... et vivez vos passions !

**Jour 2 Après midi**

3. Le Trépied Magique : Sourire-Présence-Focus
4. La Spirale Vertueuse des rituels gagnants
5. Plan de développement personnel

### METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Les stagiaires se constituent une trousse à outils riche et variée pour doper leur confiance, pour vivre plus de plaisir et de bien-être, et utiliser des leviers performants dans le cadre de leur métier de dirigeant-entrepreneur comme dans celui de leur vie personnelle.

**PUBLIC :** Dirigeants d'entreprises ou cadres dirigeants.

**PRE REQUIS :** Aucun

**DUREE :** 2 jours -14 heures

### SUIVI ET EVALUATION

Feuille de présences émargées sur place.  
Certificat de réalisation envoyé à l'issue du stage  
Evaluation des acquis pendant et à la fin du stage.  
Evaluation à chaud de la satisfaction fait en ligne et évaluation à froid.