

# Mieux être au travail et au quotidien

## Financement

Formation professionnelle continue  
Non conventionnée / sans dispositif

## Organisme responsable et contact

MFR PONTONX  
Sabine ANTUNES  
05.58.57.20.42  
sabine.antunes@mfr.asso.fr

## Accès à la formation

### Publics visés :

Demandeur d'emploi  
Jeune de moins de 26 ans  
Personne handicapée  
Salarié(e)  
Actif(ve) non salarié(e)

### Sélection :

Dossier  
Tests  
Entretien

### Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

### Conditions d'accès :

Non renseigné

### Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

## Objectif de la formation

-Gérer les impératifs de la sphère personnelle et professionnelle : équilibre entre la vie privée et les obligations professionnelles -La peur, l'anxiété et le stress, leur effet sur le cerveau humain et la santé mentale -Surmonter ses frustrations, gérer ses peurs et ses angoisses -Gérer les effets psychologiques du quotidien -Savoir appréhender les impératifs au travail, gérer les priorités, coordonner la sphère personnelle et professionnelle. -Adopter de bonnes pratiques pour mieux être heureux dans la vie personnelle et professionnelle -S'épanouir dans la vie, laisser la place à son développement personnel.

## Contenu et modalités d'organisation

Etape 1: -Gérer les impératifs au travail, éviter la surcharge mentale, savoir préserver son énergie et protéger ses ressources -Veiller au bon équilibre entre la vie privée et les obligations professionnelles. -La peur, l'anxiété et le stress, leur effet sur le cerveau humain et la santé mentale -Surmonter ses frustrations, gérer ses peurs et ses angoisses. -Gérer les effets psychologiques du quotidien Etape2 : -Coordonner la sphère personnelle et professionnelle -Réorganiser son quotidien -Donner de l'ordre dans les priorités les redéfinir -Adopter de bonnes pratiques dans la vie personnelle -Redéfinir sa place dans la vie professionnelle et personnelle -Prendre du recul et adopter une attitude positive -S'épanouir dans la vie, laisser la place à son développement personnel

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Individualisé**

## Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

## Et après ?

Suite de parcours

Non renseigné

## Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00249289	du 24/08/2021 au 31/12/2026	PONTONX SUR L'ADOUR (40)	MFR PONTONX		Non éligible	
00264940	du 01/01/2022 au 30/01/2026	Pontonx-sur-l'Adour (40)	MFR PONTONX		Non éligible	