



FORMATION

Inter Entreprises
ou
Intra Entreprise

BIEN ETRE AU TRAVAIL

Objectifs :

- Mieux gérer son quotidien au travail
- Mieux se connaître
- Prendre conscience de son mode de fonctionnement
- **Améliorer sa qualité d'être**

Public :

Collaborateurs et Managers
Sans pré requis.

Condition :

Groupe de 8 à 10 participants

Temps d'intervention :

15h sur 10 séances
de 1h30 sur 1 trimestre
ou par module en demi-journée.

Outils :

- Méthode Vittoz
- Expérimentation
- Echanges
- Mises en situation
- Exposés théoriques

Programme :

Cette formation a pour but de donner la possibilité de prendre du recul par rapport à son travail et de savoir mieux le gérer. Ces séquences font prendre conscience de ses différents états au niveau corporel, mental et émotionnel. Des mises en situations appropriées aux problématiques (concentration fragilisée, mémoire défectueuse, cogitation continue, prise de parole en réunion...) permettent de progresser efficacement.

De manière interactive, voici les points abordés :

1. L'état de présence

Prendre sa juste place (dans un service, au sein d'une équipe, par rapport à ses hiérarchiques, à ses collègues)

Redécouvrir ses 5 sens

Réapprendre à reconnaître et à nommer ses états

Agir de manière consciente

Mieux se concentrer

2. La relaxation

Découvrir sa respiration

Savoir l'utiliser entre 2 réunions ou 2 dossiers, se ressourcer

Pratiquer des détentes flash à son bureau

3. La volonté

Améliorer ses prises de décision (3 questions essentielles)

Les actes volontaires, les actes différés

4. La gestion de ses émotions

Reconnaître ses émotions.

Prendre du recul

Comment gérer les situations difficiles ?