



FORMATION

Inter Entreprises
ou
Intra Entreprise

Développer son efficacité et bien-être au travail

Objectifs :

- Anticiper les RPS
- Répondre aux obligations légales sur la santé au travail
- Développer la concentration et la performance
- Renforcer la confiance en soi
- Appréhender la gestion de ses émotions, de ses pensées, de ses attitudes
- Mieux gérer son quotidien
- Favoriser le bien-être au travail

Public :

Collaborateur, Manager
Tout salarié volontaire

Condition :

Groupe de 8 à 12 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. Outre l'aspect légal et préventif, les bénéficiaires profitent directement aux entreprises et bien évidemment aux salariés eux-mêmes. Ces séquences très pragmatiques proposent des exercices appropriés aux problématiques récurrentes : anxiété, difficultés relationnelles, concentration ou mémoire défectueuse, cogitation continue, gestion des conflits, prise de parole en réunion...). Cette formation permet de progresser efficacement et rapidement.

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 pour faciliter son état de présence
- Réapprendre à reconnaître et à nommer ses états
- Agir de manière consciente

2. La relaxation

- Découvrir sa respiration.
- Repérer ses indicateurs de stress
- Se ressourcer rapidement entre 2 réunions, rv ou dossiers

3. La volonté

- Améliorer ses prises de décision (3 questions essentielles)
- Clarifier ses objectifs, ses priorités
- Mettre en place les actes volontaires ou différés

4. La gestion de ses émotions

- Reconnaître ses émotions
- Développer son intelligence émotionnelle
- Gérer les situations difficiles, les conflits