



Formation

Développer le bien-être au travail

Durée et modalités

2 jours, soit 14 heures

En présentiel (maximum 10 personnes) ou à distance (maximum 8 personnes)

Prérequis : aucun

Public : tout public adulte

Objectifs pédagogiques

Prévenir les Risques Psycho Sociaux

Reconnaitre et exprimer vos besoins en termes de bien-être au travail

Adopter une posture d'écoute et de bienveillance envers vos collègues / collaborateurs

Mettre en place des outils favorisant le bien-être au travail

Apprendre à se ressourcer

Méthode pédagogique

Apports théoriques et pratiques

Analyse et partage

Support de formation remis en fin de formation

Formatrice diplômée et experte

Management d'équipe

Relation client

Développement personnel

Programme

Identifier le stress au travail

- Identifier les causes et les conséquences du stress au travail
- Prévenir le stress au travail

Développer ses compétences comportementales

- Tester son assertivité
- Adopter une posture proactive
- Développer la confiance en soi

Développer son leadership positif

- Agir en leader
- Surveiller les signes de démotivation
- Faire confiance et lâcher prise
- Donner du sens au travail

Mettre en place de bonnes pratiques

- Identifier quelques bonnes pratiques
- Exprimez ce dont vous avez besoin
- Méditer en pleine conscience

Ajouter de la joie au travail

- Se projeter dans le bien-être au travail
- Reconnaitre les impacts positifs