14 HEURES

Favoriser le bien-être au travail

Objectifs

- Mettre en œuvre les conditions favorisant le bien-être de ses collaborateurs
- Mettre ses collaborateurs au centre de ses préoccupations
- Faciliter le quotidien de ses collaborateurs
- Identifier les leviers pour favoriser le bien-être au travail
- Faire le pari du plaisir et du bien-être au travail

Public

Tout manager souhaitant améliorer le bien-être de ses collaborateurs au travail

Prérequis

Aucun

Tarif

Intra : 3 600 € HT – Inter : 1000 € HT

Programme

- Quitter la spirale négative : mécanismes du stress, souffrance, pression hiérarchique
- Oser être soi : exprimer ses émotions, écouter, se comprendre pour accéder à un meilleur équilibre de vie, se placer des objectifs
- S'améliorer avec les soft skills : trouver ses forces et les développer, travailler son écoute active, son intelligence émotionnelle, la gestion de son énergie, gagner en relaxation et prendre du recul
- (Re)trouver du plaisir au travail
- Permettre l'épanouissement par la reconnaissance
- Manager et développer les compétences de façon individuelle pour un meilleur collectif
- Développer des relations saines gagnant-gagnant
- Le manager, garant du bien-être : accroître la satisfaction, aménager un environnement où il fait bon travailler
- Créer du lien

Notre approche

- Une pédagogie participative et collective mobilisant les ressources de chacun
- Une répartition équilibrée entre les mises en situations et cas pratiques, les apports théoriques et les échanges ou partages d'expériences
- L'utilisation de techniques créatives et de jeux pour stimuler la réflexion et faciliter la prise de conscience
- Le partage d'exemples et d'études de cas issus de l'expérience du formateur
- Des notions d'Analyse Transactionnelle (AT) et de Systémique

Evaluation

- **Pré-formative** par questionnaire en ligne (mobilisation, niveau, attentes)
- **Formative** par échanges, questions et mise en pratique
- **Post-formative** par questionnaire de fin de stage