

<p>Programme de formation Cultiver le bien-être au travail</p>

Public : Tous professionnel-les en activité, salarié-es, manager-euses, gérant-es...

Capacité : 12

Durée : 7h

Prérequis : Aucun

Formatrice : Accompagnatrice en développement personnel sophrologue

Introduction :

Bien-être et performance au travail sont des notions reliées. Comment définir ce qu'équilibre au travail veut dire ? Sur les bases de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail, cette formation vous accompagne de manière individuelle et collective dans une culture du prendre soin pour mettre du confort dans vos espaces de travail et peut-être même du plaisir. Se sentir bien au cœur des dynamiques relationnelles et de production intenses du monde du travail aujourd'hui, c'est possible.

Objectifs :

- Prendre soin de son équilibre face au stress
- Récupérer efficacement
- Relier sens au travail et bien-être au travail

Programme de la formation :

Prendre soin de son équilibre dans les pics de stress et les périodes sensibles

- Repères : les indicateurs de déséquilibre (messages du corps et actes manqués, émotions négatives et déclencheurs)
- Protéger son écosystème personnel. Développer sa capacité de résilience et oser lâcher prise, Équilibrer ses vies professionnelle et personnelle.

Récupérer efficacement après la fatigue et libérer son énergie

- Détecter à temps sa fatigue : les signes progressifs de l'épuisement professionnel.
- Apprendre à récupérer n'importe où et n'importe quand
- Prendre soin de son sommeil, de son repos, de son alimentation.
- Comment débrancher le cerveau et libérer son énergie au regard de sa chronobiologie personnelle.

Relier sens au travail et bien-être au travail

- Faire le point sur ses besoins et clarifier son projet personnel dans le projet collectif
- Réactiver sa motivation au travail.

Moyens pédagogiques et techniques :

Pédagogie active :

- Apports théoriques, outils clés
- Ateliers de mise en situation, Temps d'échanges inter-stagiaires
- Outils de développement de soi, sophrologie

Modalités d'évaluation :

L'atteinte des objectifs de formation est évaluée par le ou la formatrice