

Atelier bien-être au travail

La formation vise à comprendre les mécanismes et leviers du bien-être en entreprise, travailler sur la gestion de vos émotions, votre organisation et la communication.

DEMANDE DE DEVIS

Durée de la formation : 7h



Public concerné

- Managers ou responsables d'équipe, directeur de services, tous professionnels, DRH / RRH, membres du CSE

Objectifs

- Définir le bien-être au travail et ses piliers essentiels
- Identifier les facteurs qui influencent leur propre bien-être
- Expérimenter des techniques concrètes de relaxation et de gestion des émotions
- Comprendre l'impact de l'organisation et de la communication sur le bien-être
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour améliorer leur quotidien professionnel

Programme

- Comprendre ce qu'est le bien-être au travail: définition et discussion, présentation des 4 piliers
- La pause bien-être : les bienfaits de la respiration sur le corps et l'esprit
- La gestion des émotions : exercice créatif, dialogue de groupe, mise en situation, techniques pour ne pas se laisser submerger
- Organisation et communication : surcharge de travail (jeu de rôle), savoir dire "non" (debriefing), gestion du temps et des priorités (matrice d'Eisenhower), entraînement à la communication non-violente (mise en situation)
- Plan d'action personnel
- Synthèse des apprentissages, questions-réponses, identification des objectifs à court et long terme

Méthodes pédagogiques

- Cas concrets et analyses de situation
- **Évaluation** : Évaluation des acquis en fin de séquence et finale (orale et écrite par questionnaire, individuelle et collective)