

Conjuguer l'efficacité professionnelle et le bien être au travail

Prendre soin de soi pour donner au travail ce qu'on a de meilleur

Code web : 1CBE | **Durée :** 2 jours (16 h en présentiel) | **Prix :** 490.00 € HT (588.00 € TTC)
Durée (à distance) : 2 jours (14 h)

→ PUBLIC

Tous collaborateurs.

→ PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

→ OBJECTIFS

- ▷ Adopter et propager des postures bienveillantes.
- ▷ Développer sa capacité de concentration et d'apprentissage.
- ▷ Retrouver son énergie et son estime de soi.
- ▷ Protéger son équilibre dans les situations de stress, de crise et de transition.

→ REMARQUES

- ▷ PRÉREQUIS TECHNIQUES POUR LES SESSIONS À DISTANCE :
- ▷ >> Être équipé d'un ordinateur (PC ou MAC) possédant une caméra et un micro (attention certains PC fixes n'ont pas cet équipement).
- ▷ >> D'une connexion internet.
- ▷ >> Vérifier l'installation du navigateur Google Chrome (si non installé, vérifier auprès de vos services informatiques que vos normes de sécurité n'empêchent pas cette installation).
- ▷ >> Renseigner le champs email du participant avec l'email accessible par celui-ci le jour J (Une invitation sur la plateforme dédiée sera envoyé à ce mail).
- ▷ >> Le participant devra se connecter au moins 15 minutes avant la session afin d'assister à l'ouverture technique de celle-ci (pour une formation à distance plus sereine, nous vous informons que notre support technique ouvre les sessions 30 minutes avant).

■ PROGRAMME

Endosser des postures bienveillantes

- Identifier les conditions durables du bien-être individuel et collectif : les amorcer au bon moment, les susciter à bon escient, les propager à son écosystème.
- Conserver des postures bienveillantes, en entretien, en réunion ou dans ses postures managériales.
- Partager des moments de résonance positive avec les autres : bienveillance, gratitude, reconnaissance, coopération.
- Devenir un collaborateur positivement contagieux, même dans les situations de crise.

Améliorer sa concentration

- Comprendre le fonctionnement du cerveau : les mécanismes d'attention, les cycles de concentration, les clés de l'auto-apprentissage.
- Développer sa résistance à la distraction : les messages inutiles, les notifications intempestives, les réseaux sociaux intrusifs, les perturbations en open space.
- Canaliser son attention sur sa priorité, son interlocuteur, l'instant présent, l'information pertinente, l'opportunité à ne pas laisser passer.
- Utiliser sur le lieu de travail les techniques de recentrage et d'ancrage : Full mindness, Zen, Sophrologie.

Déployer son énergie et affirmer sa personnalité

- Déployer son estime de soi, débrider sa motivation et affirmer sans complexe sa personnalité.
- Exploiter sa chronobiologie personnelle et pratiquer les techniques de repos rapide.
- Protéger son sommeil des agents agresseurs : comment désencombrer et débrancher son cerveau ?
- Mettre son temps de récupération au service de la performance qualitative : la mémoire, la créativité, la résilience.

Protéger son équilibre et prendre soin de soi

- Repérer les indicateurs du déséquilibre, les émotions toxiques et leurs déclencheurs.
- Développer sa capacité de résilience et oser lâcher prise pour se dépolluer des agents et des situations toxiques.
- Faire face à la pression au travail sans désorganiser ses collaborateurs.
- Protéger son écosystème personnel et son équilibre vie professionnelle / vie privée.

Moyens pédagogiques : Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation