

DEVELOPPER LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Souvent on se laisse emporter par la répétition de situations professionnelles que l'on gère très souvent par pur réflexe, sans prendre du recul.

Pour mieux appréhender et comprendre nos attitudes et comportements, nous sommes tributaire de la situation.

On vit du stress au quotidien, où nous perdons la maîtrise de nos actes.

Cette formation vous aidera à définir votre attitude, vos décisions et vos actions à partir d'un sentiment positif de vous-même. Elle vous donnera les moyens pratiques d'agir en toute positivité dans le milieu professionnel vis à vis de vous même et de vos collaborateurs lors de situations relationnelles délicates et d'augmenter ainsi votre bien-être quotidien.

Durée

- 14.00 heures (2.00 jours)

Profils des stagiaires

- Toute personne qui souhaite travailler sur son potentiel afin d'améliorer ses relations et son bien-être au travail.

Prérequis

- Il n'y a aucun préalable pour ce cours.

Objectifs pédagogiques

- Evaluer son niveau de stress et de bien-être.
- Identifier les facteurs et les conséquences du stress.
- Analyser ses pratiques professionnelles.
- Mieux organiser ses activités de travail et son temps.
- Concilier vie privée / vie professionnelle.
- Entretenir de bonnes relations de travail avec ses collègues et sa hiérarchie.
- Gérer son stress et ses émotions.

Contenu de la formation

EVALUATION DE SON NIVEAU DE STRESS

EVALUATION DE SON NIVEAU DE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

QUELLES SONT LES SOURCES ET CONSEQUENCES DU STRESS

- Organisation du Travail.
- Relation Professionnelle.
- Charge de Travail.
- Douleurs Physiques.
- Apathie et Dépression.
- Baisse de la Motivation et la Performance...etc.

GAETAN PAULIN CONSULTING

18 rue Pierre Sémar, Terres Sainville
97200 Fort-de-France
Email: gaetanpaulin.consulting@gpc-info.com
Tel: +596696317559



ETAT DES LIEUX ET ANALYSE DES PRATIQUES ACTUELLES

ORGANISATION DE SON ACTIVITE

GESTION DE TEMPS ET DES PRIORITES : LA MATRICE D'EISENHOWER

LA CONCILIATION VIE PROFESSIONNELLE / VIE PRIVEE

- Autodiagnostic suivi de Travaux sur la Répartition de ses activités.

COMPETENCES RELATIONNELLES ET EMOTIONNELLES EN ENTREPRISE POUR MAINTENIR UNE BONNE QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

LES OUTILS DE GESTION DU STRESS

- Un équilibre entre Besoins et Ressources.

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

L'équipe Pédagogique se compose de M. PAULIN et de ses Collaborateurs Consultants en fonction de leurs domaines de compétences.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques - Mises en situation et jeux de rôle mais également à des espaces de réflexion/débat collectifs.
- Etude de cas concrets - Participation active des stagiaires à des ateliers pratiques,
- Outils présentés sont systématiquement utilisés en formation.
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.
- Chaque apport théorique est illustré par des cas concrets issus de la pratique professionnelle du formateur et/ou des participants.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.
- Attestation d'assiduité.
- Attestation de stage.