

Bien vivre son travail

L'activité professionnelle nécessite de concilier efficacité individuelle et collective, tout en intégrant les enjeux liés à la qualité de vie au travail : équilibre professionnel et personnel, gestion de la charge mentale, du stress ...

Cette formation propose des leviers pour gagner en confort et en efficacité. Elle est centrée sur la prise de recul, la connaissance de soi et l'identification de leviers d'action à intégrer dans ses pratiques professionnelles.



Programme

1. Bien vivre son travail : de quoi parlons-nous ?

- Clarifier la notion de bien vivre son travail
 - Les composantes du bien vivre son travail
 - L'identification de mes atouts et points de vigilance
- Identifier les enjeux associés
 - Pour soi
 - Pour le collectif de travail

Mind mapping du bien vivre son travail

2. Mieux se connaître et gagner en confiance en soi

- Comprendre son fonctionnement et ses motivations
 - Prise de conscience de ses valeurs et besoins
 - L'identification de ses drivers
- Développer sa confiance en soi :
 - Les piliers de la confiance en soi
 - Le dépassement de ses croyances limitantes

Introspection individuelle : identification valeurs, besoins, leviers de confiance en soi

3. La régulation des émotions et du stress

- Faire de ses émotions une force
 - Le processus émotionnel : ses déclencheurs et son mode de fonctionnement
 - La régulation émotionnelle
- S'approprier des méthodes pour calmer son mental et réguler son stress
 - Les mécanismes du stress
 - L'identification de ses déclencheurs et manifestations de stress, surcharge mentale
 - Les techniques d'apaisement

Expérimentation de la régulation émotionnelle et du stress

4. Le renforcement de l'efficacité professionnelle

- Optimiser son organisation
 - La notion de priorité : distinguer l'important et l'urgent
 - L'utilisation des outils d'organisation : planifier, programmer...

Identification de pratiques à intégrer dans leur quotidien (plan d'actions individuel)



Objectifs

- Développer ses perceptions, apprendre à s'écouter pour mieux gérer ses émotions
- Prendre du recul sur ses missions pour gagner en efficacité et en bien-être
- Renforcer sa maîtrise et son aisance dans la gestion des relations
- Savoir faire face aux situations chargées émotionnellement

2 jours – 14 heures

Présentiel ou distanciel

5. L'agilité relationnelle : interagir de façon sereine

- Comprendre les modes d'interaction relationnels
 - L'identification des biais de communication et d'interprétation source d'incompréhension
 - Les comportements et les impacts associés
- Interagir de façon constructive
 - Les conditions de réussite d'un dialogue constructif
 - Les techniques de communication pour développer des relations positives

Mise en situation



Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi et désireuse de prévenir et de gérer son stress.



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Les plus

Échanges et partage d'expériences
Autodiagnostic de ses pratiques, mises en situation filmées
Apports méthodologiques et d'outils
Elaboration d'un plan de progrès individuel

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées