

METTRE LE BIEN ETRE AU TRAVAIL

AU SERVICE DE VOTRE PERFORMANCE



PUBLIC

Cette formation s'adresse à tous les collaborateurs souhaitant améliorer leurs relations professionnelles et contribuer à l'amélioration de leur qualité de vie au travail.

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis.

OBJECTIFS

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Développer des relations gagnant-gagnant au sein de l'entreprise.
- Communiquer de façon adaptée et professionnelle, de façon positive et en s'affirmant avec justesse
- Faire face aux attitudes négatives au travail
- Contribuer à la qualité de l'ambiance de travail et au bien-être au sein de l'entreprise

DUREE / ORGANISATION

2 jours (14 heures)
4 Séances de 3h30 :

- une séance avec pause le matin
- pause déjeuner
- une séance avec pause l'après-midi

TARIF

1 250€ HT soit 1 500€ TTC

METHODES MOBILISEES ET MODALITES D'EVALUATION

Les méthodes pédagogiques sont variées : expositives, interrogatives et actives.

Les techniques pédagogiques utilisés sont l'exposé, le questionnaire, la simulation, le jeu de rôle.

Un support de formation sera remis aux participants avec partage d'écran. Les participants seront invités à formuler leurs questions et observations par rapport à la pratique qu'ils vivent au quotidien dans l'exercice de leurs fonctions au fil de l'eau.

L'appréciation des connaissances se fait par la mise en œuvre d'une procédure d'évaluation permettant de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances dont la maîtrise constitue l'objectif initial de l'action de formation.

Evaluation des acquis : Cette procédure se concrétise par une évaluation "à chaud" à l'issue du stage, et "à froid", 3 à 6 mois à l'issue du stage. Des évaluations intermédiaires seront réalisées à l'issue de chaque module de la formation, selon des formes et des modalités adaptées.

Sanction de la formation : Attestation de fin de formation.

PROGRAMME

Etablir des relations positives au travail

- Savoir reconnaître, accueillir et expliciter ou faire expliciter toutes ses émotions et celles de ses collaborateurs.
- Savoir rester toujours aimable pour créer la confiance ; expliciter positivement son référentiel et son ressenti
- Ecouter activement
- Calibrer l'interlocuteur (quoi, pourquoi)
- Oser le savoir vivre

Communiquer dans les situations délicates en environnement professionnel

- Maîtriser le langage des gestes et des mouvements
- Prendre la parole (ou pas) efficacement
- S'exprimer de façon efficiente
- Se positionner (asseoir son autorité de façon souple, être ferme et flexible à la fois) et s'affirmer dans une équipe

Faire face aux comportements difficiles dans les organisations

- Identifier les personnalités toxiques (personnalités narcissiques et obsessionnelles) et mettre en place les stratégies adaptées
- Comprendre les mécanismes de défense et les automatismes comportementaux des personnalités toxiques
- Se protéger et protéger son équipe
- Recadrer et faire émerger de nouveaux comportements

Contribuer à la qualité de vie au travail

- Gérer les conflits
- Gérer son énergie et celle de ses collaborateurs
- Faire face à ses contradictions pour les dépasser
- Changer positivement et durablement en y associant son entourage
- Intervenir dans la systémique du groupe pour favoriser le bien-être collectif

POINTS FORTS

- Découverte de la rose des émotions
- Auto-diagnostic du quotient émotionnel
- Ateliers d'écoute de soi et visualisations guidées
- Mises en situation et ateliers de co-développement Atelier confiance