



« Conjuguer épanouissement et performance au travail »

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Apprendre à bien se connaître (soi-même et les autres)
- Comprendre les notions d'épanouissement et de bien-être au travail
- Devenir ACTEUR de son propre épanouissement et celui de l'équipe
- Apprendre à concilier EPANOUISSEMENT et PERFORMANCE individuelle et collective

PUBLIC : ouvert à tout collaborateur (aucun prérequis) ; groupe de 4 à 10 personnes maximum.

CONTENU DE LA FORMATION :

- **Jour 1 : L'épanouissement individuel au service de la "performance"**
 - Développer son épanouissement au travail : les bases
 - Evaluer sa propre satisfaction au travail
 - Comment atteindre la plénitude et le bonheur au travail ?
 - Identifier ses valeurs fondamentales
 - Savoir s'appuyer sur ses forces de caractères
 - Avoir conscience et dépasser ses croyances limitantes
 - Et la confiance en soi dans tout ça ?
 - Savoir « recharger ses batteries »
- **Jour 2 : L'épanouissement collectif au service de la "performance"**
 - Les relations au travail et l'épanouissement individuel et collectif : les bases.
 - Cultiver l'intelligence émotionnelle et l'intelligence collective
 - Savoir exprimer ses émotions et ses besoins
 - Exploiter la force de la gratitude
 - Surmonter les difficultés en équipe :
 - Cultiver la résilience
 - Apprendre à « échouer positivement » et prendre des risques mesurés
 - Prendre du recul efficacement

OUTILS PEDAGOGIQUES :

- Apports théoriques (principalement issus de la Psychologie Positive)
- Mise en pratique immédiate (étude de cas, exercices et PLAN D'ACTION)

MODALITES DE LA FORMATION :

- Intervenante : Mme Catherine BEAUDOUIN – Coach personnel et professionnel & formatrice
- 2 jours
- Dates et horaires : à définir
- Lieu : En entreprise ou en extérieur
- Tarifs : nous consulter