

Développer le bien-être en entreprise



DUREE
2 jours



TARIF
800 €/jour



DATES & LIEUX
A convenir
Dans vos locaux



OBJECTIF : Développer l'énergie du Capital Humain en vue d'améliorer les résultats

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- d'adapter leur management et de garantir la qualité d'écoute propice à l'implication de chacun
- d'impliquer les opérateurs à respecter et faire respecter les comportements attendus en situation de travail (respect des règles de sécurité, de qualité, d'hygiène, comportementales)
- de faciliter les échanges et de prendre du recul en rapport avec leur posture managériale

PUBLIC CONCERNE

Manager de proximité
Responsable de production
Responsable de services

PREREQUIS

Savoir communiquer en français
(lire, écrire, parler)



PROGRAMME :

Le bien-être en entreprise : une forte carte à jouer pour dynamiser les équipes, motiver les collaborateurs, et intégrer une dimension nouvelle en parallèle d'une politique Ressources Humaines et une communication interne efficace

Module 1 : Mieux se connaître afin d'être en adéquation avec soi et l'entreprise

→ **Apprendre à mieux se connaître : déterminer ses préférences cérébrales**

Cet outil détermine 4 types de comportement pouvant se combiner entre eux. La carte mentale se veut utile, pratique, en explicitant ce qui caractérise chacun d'entre nous en termes de communication, de raisonnements et de comportements. Elle permet de réaliser un auto diagnostic rapide de nos points forts et nos points de progrès et par là de mieux comprendre les sources de dysfonctionnements avec les autres.

→ **Elever son niveau d'estime de soi et de confiance en soi**

→ **Mieux gérer ses émotions**

Module 2 : Développer sa posture de manager

→ **Favoriser les échanges – Ecoute active – Favoriser le bien-être**

Module 3 : Accompagner le changement

→ **Être efficace – S'affirmer comme Manager – Adapter son management – Développer les compétences**

EFFECTIF

8 stagiaires/groupe

MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement signée par demi-journée

Attestation de fin de formation

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE

La validation des acquis est réalisée par l'utilisation de grilles d'évolution des comportements.

ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS

contact@cooperative-essor.com

SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60

Le +

Concepts et des outils pédagogiques innovants, issus de la collection Habiletés Clés. Ces outils permettent de développer l'autonomie et la capacité d'apprendre à apprendre. La pédagogie se **veut ludique et respectueuse de l'être humain.**

MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur
Tableau blanc ou paperboard
Supports de formation dématérialisés

METHODES PEDAGOGIQUES

Présentiel

Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, interrogative et active



Christian GALLET

06 20 25 46 45

contact@forme-conseil.fr

Au service de l'être humain en tant que formateur, puis formateur de formateurs, coach en développement personnel et coach managérial, hypnothérapeute et sophrologue, j'interviens en situation de travail (milieu industriel, tertiaire, médico-social ...) afin de lever les freins comportementaux qui impactent la compétitivité de l'entreprise ainsi que la santé des salariés.

Développer le bien-être en entreprise



DUREE
2 jours



TARIF
800 €/jour



DATES & LIEUX
A convenir
Dans vos locaux



OBJECTIF : Gérer ses émotions et développer l'intelligence émotionnelle

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- de connaître les émotions et leurs impacts
- de maîtriser leurs émotions
- de pratiquer des exercices de relaxation

Les émotions ont un impact important sur notre bien-être intérieur et donc sur notre santé. L'intelligence émotionnelle permet aux individus de s'adapter à leur environnement et d'être efficace dans leurs relations humaines

PUBLIC CONCERNE

Tout public

PREREQUIS

Savoir communiquer en français
(lire, écrire, parler)



PROGRAMME :

Module 1 : Identifier ses émotions

Chaque émotion est reliée à un besoin sous-jacent. Identifier l'émotion et le besoin permet d'agir sur soi et sur son environnement.

- Comprendre ce qu'est une émotion, ses différentes composantes, ses rôles et ses fonctions,
- Être capable d'identifier ses émotions et d'identifier les besoins sous-jacents
- Être capable d'exprimer ses besoins, ses attentes et les changements attendus à son entourage personnel et professionnel

Module 2 : Reprendre le pouvoir sur ses émotions

Des techniques spécifiques issues du coaching, de l'hypnose, de la sophrologie et de la communication non-violente sont utilisées. Les différents exercices de relaxation vont permettre aux participants de comprendre et d'utiliser sa respiration

Module 3 : Communiquer ses émotions

Apprendre à communiquer ses émotions d'une façon non-violente et obtenir des changements dans les comportements et les attitudes

Le +

Le formateur utilise des techniques issues du coaching, de l'hypnose et de la sophrologie. La pédagogie est individualisée et personnalisée. Elle est **ludique et respectueuse de l'être humain.**

MOYENS TECHNIQUES

Salle de formation équipée d'un vidéoprojecteur
Tableau blanc ou paperboard
Supports de formation dématérialisés

METHODES PEDAGOGIQUES

Présentiel
Le formateur alterne entre méthodes démonstrative, interrogative et active

EFFECTIF

8 stagiaires/groupe

MOYENS DE SUIVI

Feuille d'émargement signée par demi-journée
Attestation de fin de formation

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE : Grilles d'observation

ESSOR

1, rue des Filatures – 60000 BEAUVAIS
contact@cooperative-essor.com
SIRET : 82798759500010 | N° DECLARATION D'ACTIVITE 32 60 03172 60



Christian GALLET

06 20 25 46 45
contact@forme-conseil.fr

Au service de l'être humain en tant que formateur, puis formateur de formateurs, coach en développement personnel et coach managérial, hypnothérapeute et sophrologue, j'interviens en situation de travail (milieu industriel, tertiaire, médico-social ...) afin de lever les freins comportementaux qui impactent la compétitivité de l'entreprise ainsi que la santé des salariés.