



BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ÊTRE BIEN AVEC SOI POUR ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES



Pré-requis

- Ouverture à la réflexion personnelle pour explorer ses ressources intérieures.
- Disponibilité à l'échange pour partager expériences et émotions avec bienveillance.
- Volonté d'amélioration pour favoriser le bien-être individuel et relationnel.
- Capacité d'écoute active pour une communication empathique.
- Respect de la confidentialité des échanges et des partages.
- Esprit d'ouverture, de tolérance et de respect mutuel envers les autres participants.



Objectifs

- Apprendre à se redynamiser pour optimiser la relation
- Identifier et repérer ses émotions pour mieux les gérer
 - Comprendre ses émotions pour adopter une posture d'ouverture
 - Maîtriser quelques exercices pour « lâcher prise »
 - Reconnaître sa propre agressivité en situation de travail
 - Gérer les différentes situations relationnelles et les conflits



Durée

3 jours soit 21 heures

**Nous vous conseillons cette durée pour pouvoir acquérir tous les outils nécessaires, cependant nous restons disponibles pour personnaliser votre programme de formation, modulable de 1 à 10 jours.*



Modalités et délais d'accès

Toute demande de prestation de formation s'accompagne de la transmission d'une convention de formation et d'un devis précisant le montant (NET, Organisme de formation exonéré de TVA — Art. 261.4.4 a du CGI), ainsi que ses dates de réalisation. Le devis est transmis sous format électronique par email. La prestation, après acceptation du devis et signature de la convention de formation, peut démarrer en respectant un délai minimum de 14 jours calendaires.

La formation est mise en place sous un délais d'un mois après réception du devis et de la convention de formation signée.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap.



Tarifs

Tarif formation individuelle 1000 euro Net / jour de formation (7h effectives)

Tarif formation intra-entreprise = 1500 euro Net / jour de formation (7h effectives)



Contact

Votre référente formation : Lynda BERNARD
06 71 76 55 98 – contact@coaching-levelup.fr





BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ÊTRE BIEN AVEC SOI POUR ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES



Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

- Un livret pédagogique et un guide des pratiques de prévention complets et concrets. Une pédagogie active favorisant les exercices pratiques à la théorie. Echanges de pratiques et d'expériences avec les autres participants.

Une évaluation des connaissances individuelles est réalisée au démarrage et en clôture.
Une attestation de stage sera remise à chaque participant.



Ressources pédagogiques

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est communiqué sur une clef USB transmise à chaque participant en présentiel / envoyé par voie postale en distanciel.



Mesure de la qualité et de la satisfaction des stagiaires

- Une enquête de satisfaction à chaud sera conduite en reprenant les objectifs spécifiques de la formation. Elle permettra de mesurer immédiatement le niveau de satisfaction.
- Cette même enquête de satisfaction sera renvoyée via mail aux participants 4 à 6 semaines après la formation pour mesurer la satisfaction dans la pratique professionnelle.
- Ces deux enquêtes donneront lieu à un retour au commanditaire.
- Un rapport du formateur sera réalisé et transmis au commanditaire.



Les indicateurs

- Taux de satisfaction des stagiaires sur les actions de l'année 2023 : 4,46/5
- Nombre de stagiaires : 24
- Taux de retour des enquêtes : 82%



BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ÊTRE BIEN AVEC SOI POUR ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES



Identifier son système corps/mental et ses propres réactions face au stress

- Définir des indicateurs afin de mesurer l'impact des actions mises en place.
- Réaliser un état des lieux des actions déjà mises en place
- Mettre en place un process pour recueillir les attentes exprimées par les collaborateurs.

Favoriser le dialogue

- Transformer une situation conflictuelle en une nouvelle opportunité pédagogique
- Dédramatiser les situations difficiles afin d'assurer son travail avec plus de sérénité

Développer son empathie et sa bienveillance

- Techniques d'écoute, de questionnement et de reformulation.
- Comment défendre sa position tout en respectant le point de vue de l'utilisateur ?
- Les réactions à éviter.

Découvrir les bienfaits de la communication non violente

- Prendre conscience de l'impact du « non-verbal »
- Mettre à jour les non-dits et les besoins cachés

Préserver son corps et sa santé sur la durée : pensée positive, hygiène, énergie...

- Apprendre à relâcher son corps et à trouver des micro ressources face à la fatigue et le stress du quotidien
- Maintenir une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation...) pour se libérer des pensées négatives

Maîtriser son corps face au stress, aux émotions et pensées négatives : comment réagir

- Les 3R pour ne pas se laisser envahir physiquement par son stress : retirer/réduire/rééduquer
- Découvrir les 4 étapes rapides pour évacuer les tensions, amorcer le changement dans un état d'énergie calme et équilibré

Se connaître face à l'agressivité

- Identifier ses propres représentations du conflit et de l'agressivité
- Identifier son système de valeurs et ses croyances
- Reconnaître ses émotions et comprendre leurs messages



BIEN ÊTRE AU TRAVAIL ÊTRE BIEN AVEC SOI POUR ÊTRE MIEUX AVEC LES AUTRES

Identifier ses propres représentations de la violence

- Reconnaître les attitudes et comportements qui peuvent induire une réponse agressive
- Faire face à des situations de violence
- Echange de pratiques et d'expérience
- Comprendre en quoi les personnels restent souvent démunis face à ces situations difficiles

Adopter une posture « centrée » pour gagner en confiance et être en lien avec les autres

- Gestes, regard, voix, posture... : apprendre à ajuster son comportement verbal et corporel
- Fixer des limites aux autres pour éviter d'absorber leurs émotions et de « subir » leurs besoins : apprendre à dire « non » !