

Cultiver le Bien-être au travail : *Le plaisir d'apprendre*

Stratégie pour une vie professionnelle épanouissante

Programme de formation



Durée : 2 jours / 14 heures

Horaires : 09h00-12h30 / 14h00-17h30

Dates : Merci de nous consulter

Lieu : A déterminer



Public concerné : Tout public

Prérequis : Aucun

Nombre de participants : De 03 à 10 personnes

Accessibilité aux personnes handicapées : merci de nous contacter



Prix : 700€ par personne

En intra entreprise, merci de nous contacter pour le devis



Formateur : Formatrice experte en Bien-être au travail

Contact : contact@happy-learn-formation.fr

Tel : 07/69/44/72/04



Méthodes pédagogiques :

Apport théorique

Méthode participative

Etude de cas

Exercice d'application

Débats et discussions

Evaluation formative avec remise de certificat de formation

Objectif :

- Comprendre l'importance du bien-être au travail pour la santé, la productivité et la satisfaction des employés.
- Identifier les facteurs de stress au travail et les moyens de les gérer.
- Acquérir des compétences pour promouvoir un environnement de travail positif et inclusif. - Apprendre des techniques de gestion du temps et du stress pour améliorer l'efficacité professionnelle. - Développer des compétences en communication pour favoriser des relations de travail harmonieuses.
- Mettre en place des pratiques de bien-être personnel pour une vie professionnelle équilibrée.

CONTENU :

Jour 1 : Comprendre le Bien-être au Travail

- Introduction au Bien-être au Travail : définition, avantages et impact pour l'employeur et les employés
- Facteurs de Stress au Travail : les causes du stress et exercices de sensibilisation au stress
- Gestion du Stress : Techniques de gestion du stress, y compris la respiration profonde et la méditation.

Jour 2 : Créer un environnement de travail sain

- Communication et relations interpersonnelles : gestion des conflits et communication bienveillante
- Gestion du Temps et de la Charge de travail : planification pour équilibrer sa vie personnelle et professionnelle, outils de la gestion du temps
- Pratiques de Bien-être Personnel : les bonnes pratiques
- Mettre en Place un Programme de Bien-être au Travail : plan d'action