

## METTRE LE BIEN ETRE AU SERVICE DE LA PERFORMANCE

### PUBLIC

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

### PREREQUIS

Ce stage ne nécessite pas de prérequis

### OBJECTIFS

#### A la fin de cette formation les stagiaires seront capables 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 (12 heures)

4 Séances de 3 heures 30 :

une séance avec pause le matin

pause déjeuner

une séance avec pause l'après-midi

### TARIF

1 250 € HT ( 1500 € 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. Ateliers d'émotions > Jeu Dixit (3 modalités) Atelier de confiance Photolangage
- 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 FORT / MOYENS PEDAGOGIQUES**

- 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