

ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- › Travailler sans pression excessive tout en donnant le meilleur de soi-même
- › Expertiser ses pratiques de communication et leur ajustement à ses interlocuteurs et au contexte en évolution
- › Faciliter son adaptation aux nouvelles exigences et préserver son bien-être au travail

PARCOURS PÉDAGOGIQUE

Nourrir et partager son enthousiasme

- › Se préserver des messages nocifs et rompre le cercle vicieux du pessimisme : les mécanismes du pessimisme : les 4 P
- › Croire en sa capacité à faire les choses : comment ça marche ?
- › La générosité dans le cadre professionnel
 - › Dépasser un faux dilemme : communiquer avec exigence et bienveillance
 - › Identifier ses cadres de références et adopter une communication positive
 - › Gérer ses objectifs professionnels : générer de la motivation et non de la pression
- › Inspirer l'enthousiasme : se situer dans la matrice d'une communication efficace et adapter son positionnement

Affiner ses stratégies de gestion du stress

- › Comprendre les mécanismes du stress et comment il agit sur notre comportement et sur notre relation aux autres
- › Se préserver :
 - › Reprendre le contrôle et se ressourcer par la maîtrise du corps et du mental
 - › Identifier et gérer ses comportements face aux interlocuteurs stressés
- › Préserver ses interlocuteurs : Ne pas transmettre son stress

Développer son intelligence relationnelle pour gérer un contexte en tension et les réactions qu'il inspire

- › Permettre le dialogue et la controverse sans tomber dans l'adversité, et communiquer de façon assertive
 - › Muscler son écoute active, 1er outil de la collaboration
 - › Faire des demandes claires
 - › Gérer les résistances, les mauvaises nouvelles, la mauvaise humeur ou l'abattement de son interlocuteur, les critiques

DÉROULEMENT DE LA FORMATION

Notre 1ère préoccupation est d'aider les stagiaires à obtenir **des résultats concrets** dans leur quotidien de manager. Pour cela, plusieurs démarches :

- > Les formations sont proposées à de petits groupes (10 personnes maximum) pour une **interactivité confortable et efficace**
- > La pédagogie active et concrète repose sur :
 - > des **autodiagnostic**s,
 - > l'**échange des expériences vécues** par les participants,
 - > des **apports théoriques et pratiques**,
 - > l'acquisition d'outils par :
 - > des **exercices pratiques**,
 - > des **mises en situation filmées et analysées par le groupe.**
- > Chaque session est clôturée par l'élaboration d'un **plan d'action** applicable de suite

Et surtout :

Après chacune des sessions, nous accompagnons chaque participant **par mail et/ou par téléphone** pour :

- > lui faciliter la **mise en place des outils et de son plan d'action**
- > **débrief**er ses expériences de management
- > **ajuster ses pratiques** en fonctions des résultats souhaités

Une heure d'**accompagnement personnalisé** est utilisable à la carte sous forme de rendez-vous téléphoniques.

Pour clôturer :

A l'issue de la formation, nous proposons un questionnaire à chaque stagiaire afin d' **évaluer l'évolution de ses pratiques**. Les résultats sont rendus à chacun et à la direction sous forme de graphiques et font l'objet de propositions pour continuer à progresser.