

## Programme de formation

### Le bien être au travail

#### Objectifs :

Il est frappant de constater que beaucoup d'entre nous développent une relation positive au travail. Ce qui les rend heureux. Et les conditions objectives ne sont qu'une partie des facteurs déterminants. Certains d'entre nous n'y parviennent pas, malgré des situations proches. Il en est de même dans la vie privée. Alors quels sont les ressorts pour être acteur, pour soi et pour les autres, d'un bien être favorisant la qualité de vie au travail ?

A l'issue de cette formation, les participants seront en mesure de :

- analyser les situations professionnelles
- identifier les éléments clés qui favorisent la communication positive entre les personnes
- apprécier leurs points forts et leurs points faibles en termes d'écoute et d'affirmation de soi
- analyser les motivations et ambitions
- porter un regard sur les changements et les évolutions personnelles et collectives
- analyser les rapports à la reconnaissance
- développer l'autonomie

A l'issue de cette formation, l'entreprise renforcera l'efficacité et l'engagement de ses équipes par une qualité de vie au travail renforcée.

#### Publics et prérequis :

La formation est destinée à tous les salariés, qu'ils soient cadre ou non cadre.

#### Méthodes pédagogiques et moyens techniques :

La formation est destinée à tous les salariés, qu'ils soient cadre ou non cadre, car chacun participe au bien-être de l'entreprise.

#### Durée :

7 heures.

#### Programme :

Au cours de cette formation seront notamment abordées les thématiques suivantes :

Le bien-être au travail  
définir le bien-être et le distinguer avec la QVT  
favoriser le bien-être au travail  
connaître les composantes du bien-être au travail

La communication interne  
analyser les différents modes de communication  
s'initier au métamodèle  
se connaître et analyser ses propres modes de communication : PAEI, Driver...

développer l'assertivité

se sensibiliser à la CNV, communication non violente, pour résoudre les problèmes et éviter les conflits

Les mécanismes de la motivation et les causes de la confiance

comprendre les vecteurs de motivation et de confiance

donner du sens

faire preuve de reconnaissance

analyser les progrès

remarquer les acquisitions

encourager l'autonomie

prôner le droit à l'erreur

Cas pratiques

réfléchir ensemble autour de pistes pouvant favoriser le bien-être au travail au sein d'un groupe

### **Validation des acquis et évaluation :**

La méthode pédagogique est centrée sur des allers et retours entre contenus théoriques et questionnements en rapport avec la situation professionnelle des stagiaires. En conséquence, la validation par le formateur des acquis de la formation et de la compréhension des questions abordées se fait tout au long de l'action par un système de questions/réponses et d'échanges entre les participants et lui-même.

Une attestation de suivi de formation est remise à chaque participant à l'issue du module. Elle précise les dates de réalisation, le volume horaire et les compétences visées.

### **Documentation :**

Une netographie et une bibliographie sont fournies aux participants à l'issue de la formation. Elles sont complétées par des références de bonnes pratiques et d'expériences conduites avec succès.