

FORMATION

Favorisons notre bien-être au travail, « Ressources-on » - NOUS 2 Jours / 12 heures

Objectif(s) opérationnel(s)

Développer

- Ses ressources individuelles
- Son épanouissement personnel et professionnel
- L'interaction positive en équipe de travail et dans les relations professionnelles

Construire une démarche personnelle de développement de son Bien-être

Objectif(s) de l'action de formation

- Définir les notions de psychologie positive et de bien-être au travail
- Comprendre les bénéfices individuels et collectifs du bien-être
- Comprendre et gérer ses compétences émotionnelles
- S'outiller pour mieux s'adapter au travail, aux autres, au présent

Programme

1. Appréhender les concepts

- La psychologie positive qu'est-ce-que c'est ? Concepts, théories, méthodes de l'IPP
- Les déterminants du bien-être individuel et collectif
- Identifier les dispositions positives (forces)

2. Cultiver la pleine conscience

- Le rapport à l'instant présent
- La méditation de pleine conscience
- L'expérience du flow
- D'autres pratiques favorisant le bien-être (relaxation, respiration, expériences de récupération...)

3. Développer gratitude et compassion

- Les liens entre gratitude/bien-être, compassion/bien-être
- Savoir exprimer sa gratitude
- Savoir développer sa compassion pour soi et envers les autres

4. Communiquer de manière non violente

5. Comprendre les mécanismes de la résilience

- Les mécanismes du processus de résilience
- Développer ses capacités d'adaptation

Fil conducteur : Construire une démarche personnelle pour développer son bien-être

Atelier 1 : identifier « des situations-pbs », quelles réponses ? quelles solutions ?

Atelier 2 : identifier ses forces

Atelier 3 : ré-ancrage

Atelier 4 : développer la compassion pour soi-même

Atelier 3 : manger en pleine conscience

Public :

Tout public

Prérequis :

Aucun

Conditions d'accès :

Bulletin d'inscription à nous transmettre par mail ou par courrier.

Modalités pédagogiques

La formation est construite pour faciliter l'interactivité entre participants. Elle permet une mise en pratique immédiate des apprentissages et des outils

- Apports théoriques
- Activités pratiques
- Démarche Socioconstructiviste : échanges et débats dans le groupe

Supports et matériels utilisés : vidéoprotection, plateforme collaborative Teams, PC et internet
Un support de présentation sera remis à chaque participant.

Modalités de suivi et d'évaluation

Evaluation : Quizz/QCM, auto-évaluation en début et fin de formation.

Feuille d'émargement et attestation de fin de formation.

Enquête de satisfaction.

Accessibilité :

Toutes nos salles répondent aux conditions d'accessibilité.

Notre centre de formation est desservi par les réseaux de transport urbain. Des places de parking PMR se situent devant l'entrée de l'établissement.

Formatrices

Mesdames Karine EVE et Sophie LANTHEAUME

Dispositions pratiques

Taille du groupe : 5 à 12 personnes

Dates

07 et 08 juin 2022

Horaires : 9h-12h / 13h30-16h30

Tarif

480 € TTC/ personne

Les repas ne sont pas pris en charge.

Références

Effectif formé Formations continues courtes : 401 en 2019/2020, 521 en 2018/2019, 444 en 2017/2018

Contact information et inscription

Florence CHARIGNON

CFP Montplaisir, 14 rue Barthélemy de Laffemas 26000 VALENCE

Téléphone : 04 26 52 80 04 / 04 75 82 16 90

Mail : florence.charignon@ensemble-montplaisir.org

Web : www.cfp-montplaisir.org