

## 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](mailto:florence.charignon@ensemble-montplaisir.org)

Web : [www.cfp-montplaisir.org](http://www.cfp-montplaisir.org)