

MIEUX VIVRE AU TRAVAIL

CONTEXTE

Le bien-être au travail est reconnu comme un facteur de performance et de productivité pour l'individu et pour l'entreprise.

Le travail participe à notre identité sociale et il doit contribuer à notre épanouissement en préservant notre santé.

PUBLIC

Toute personne travaillant en équipe désireuse d'améliorer les conditions de travail par une approche relationnelle et organisationnelle : *collaborateur, manager, futur manager...*

OBJECTIF

- ↪ Développer ses compétences en préservant la qualité de vie au travail
- ↪ Trouver sa place au sein du groupe et favoriser la communication relationnelle
- ↪ S'approprier des techniques de récupération : relaxation-concentration

LES ATOUTS DE CE STAGE

Cette formation permet de renforcer la cohésion d'une équipe grâce à un travail impliquant chacun des membres dans une dimension collective et dans le respect des valeurs humaines.

En alternance avec les apports méthodologiques, de nombreux exercices pratiques mettent les participants en situation afin de mieux appréhender les différentes techniques.

CONTENU

- ✓ Principes de base de la communication relationnelle
- ✓ Auto-évaluer ses « stressseurs » sur trois niveaux :
Environnemental, professionnel et personnel
- ✓ Découvrir et expérimenter l' « efficacité-réflexe© »
- ✓ Définir un objectif collectif ou individuel à partir d'une méthodologie
- ✓ Mieux connaître le rôle, la place de chacun au sein du groupe
- ✓ Savoir gérer les priorités en déterminant ses chronophages
- ✓ Identifier ses valeurs et renforcer leur cohérence au travail
- ✓ Savoir présenter un feed-back constructif
- ✓ Savoir prendre du recul dans toute situation

DUREE

2 ½ jours (déclinable en 5 demi-journées)



CLRS Formation - Chantal LASCHON-SARRION – 1 rue André CAVAGNOL 31500 TOULOUSE

IPRP habilitée CRAM-ARACT-OPPBTB : Intervenant en Prévention des Risques Professionnels

Téléphone 05.61.62.76.15 – Site internet : www.clrs.fr – contact clrsformation@free.fr

SIRET 444 933 154 000 31 – NAF 7021Z

Organisme de formation enregistré auprès de la préfecture Midi Pyrénées sous le N° 73.31.04377.31