
Programme de Formation

BONHEUR au TRAVAIL - 2 Jours

Organisation

Durée : 16 heures

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Objectifs pédagogiques

- Redevenir Heureux et Bienveillant
- Comprendre son cerveau
- Reprendre les commandes de ses émotions, pensées et comportements
- Devenir le changement souhaité
- Capitaliser sur ses forces
- Pacifier sa relation à soi et aux autres
- Redéployer son plein potentiel en équipe
- Reprendre la responsabilité de son Bonheur au Travail
- Faire rayonner l'entreprise

Description

Jour 1

- Comprendre ce qui rend vraiment Heureux personnellement et professionnellement
- Identifier les résistances au Bonheur au travail, chez soi et chez les autres et commencer à les dissoudre
- Choisir son mode de neuromanagement de soi et de l'équipe : cerveau automatique vs cerveau adaptatif
- Sortir de la peur, de la colère et de l'abattement pour se ré-ouvrir au positif et aux solutions
- Retrouver son plein potentiel par la méthode O.C.S.O.® incluant la pleine conscience du moment présent
- Changer sa perception et choisir les croyances qui aident : enquête appréciative

Jour 2

- Échange et analyse de situations vécues comme stressantes ou épanouissantes
- Identification des 24 forces de caractères et comment les utiliser
- Mieux se connaître et comprendre les autres
- Identification des vraies besoins
- Développement de l'estime de soi
- Cultiver ses relations et l'esprit d'équipe
- Implémentation de la gratitude et rituels de maintien de la paix intérieure et extérieure

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

Prérequis

Aucun prérequis





Modalités pédagogiques

Apprentissage ludo-pédagogique

Jeux de rôles et feedback croisés

Jeux cadres de Thiagi, légos, Taboo, ...

Partage d'expériences

Posture OK+ OK+

Stimulation hémisphères droit et gauche

70% de votre apprentissage passent par l'expérience et l'action => vivez nos outils en salle ET avec vos équipes.

20 % de votre apprentissage sont issus des échanges avec vos pairs que nos formateurs stimulent.

10% de votre apprentissage sont acquis en formation, nous vous donnons les outils pour le parfaire chaque jour.



Moyens et supports pédagogiques

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle



Modalités d'évaluation et de suivi

Pas de modalité spécifique de certification / évaluation