

Promouvoir le bien-être et la qualité de vie au travail au sein de ses équipes

Objectif :

Développer ses aptitudes, ses compétences et ses comportements managériaux afin d'allier bien-être et performance au sein de ses équipes

Contenu :

Promouvoir le bien être au travail

- Identifier les sources de bien-être au travail.
- Le bien-être comme levier de motivation et de performance

S'entraîner à l'écoute active et à l'empathie cognitive

- Mieux comprendre ses collaborateurs pour développer la confiance
- Poser les bonnes questions pour obtenir des réponses fiables

Développer l'assertivité pour s'affirmer

- Développer des attitudes positives avec son entourage professionnel
- Oser s'affirmer et exprimer compliments et critiques constructives

Gérer le stress au sein des ses équipes

- Acquérir des notions théoriques sur les causes et les effets du stress professionnel
- Identifier les signaux d'alerte et répondre à ses besoins
- Repérer ses propres facteurs de stress, ses signaux d'alerte et ses modes de réaction

Renforcer son équilibre émotionnel

- Comprendre le fonctionnement de ses émotions
- Passer de la réaction à chaud à l'action efficace

Faire évoluer ses compétences relationnelles : « savoir-être »

- Prendre du recul et agir avec lucidité
- S'entraîner aux pratiques de psychologie positive

Manager le bien-être et la qualité de vie au travail

- Revisiter sa posture de manager
- Découvrir ce qui motive réellement ses collaborateurs
- Clarifier les rôles et développer les pratiques de reconnaissance
- Favoriser le soutien social au travail, l'équité et le respect

Méthodes pédagogiques :

Cette formation alterne apports théoriques et mises en situations concrètes, jeux de rôle et exercices

Pour qui ?

Les managers souhaitant favoriser le bien-être et la santé de leurs collaborateurs

Prérequis :

Aucun

Durée : 3 journées

Tarif : Intra Entreprise
3 150 €^{HT}

Maximum : 7 stagiaires - Nous
contacter pour autres formules