



Parcours Bien-être

8 modules pour développer ses compétences personnelles au service de ses compétences professionnelles

PUBLIC

Personne(s) exprimant le besoin de s'adapter à une évolution du métier, un changement d'organisation, une évolution professionnelle, une situation inhabituelle.

Permettre aux salariés qui le souhaitent de développer leurs compétences personnelles au profit de leur vie professionnelle



OBJECTIF DES ANIMATIONS

- Accompagner le changement
- Développer les compétences et ressources des personnes au service de leur activité professionnelle.
- Répondre à un besoin individuel ou collectif identifié en amont.

METHODOLOGIE

En partant des situations apportés par les participants, alternance d'apports théoriques et pratiques, autodiagnostic, plans d'actions et boîte à outils personnalisés permettant la mise en oeuvre d'actions d'amélioration concrètes dans le quotidien.

ORGANISATION

- Groupe fermé
- Engagement à participer à l'ensemble du programme

CONTENU ET THÈMES

Principales thématiques de bien-être en entreprise : gestion du stress, diminution des TMS, aide à la résolution de conflit, adaptation au changement (télétravail, mutation, retraite), motivation et implication des collaborateurs.

Modules sur les thématiques suivantes :

- Bien-être au travail : fixer son cap
- Comprendre le processus du stress
- Identifier sa zone d'équilibre
- Agir et réagir face au stress
- Interagir autrement- partie 1
- Interagir autrement - partie 2
- Améliorer son équilibre de vie
- Etre acteur de son bien-être au travail

FORMATS DISPONIBLES

8 ateliers de 1H30/2H, hebdomadaire

Possibilité de planifier les 8 ateliers sur 2 jours pleins



Ensemble des collaborateurs



8 ateliers de 1h30



Présentiel ou distanciel



Jusqu'à 10 personnes