

DÉVELOPPER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

sans yoga ni baby-foot

EN BREF

Créer un environnement de travail qui associe qualité et efficacité. Comprendre les nouveaux rapports au travail. Découvrir et développer les déterminants du bien-être au travail pour soi et ses équipes

- Connaître les clés de la motivation
- Apprendre à négocier et à dire non
- Identifier ses compétences
- Développer la coopération et l'entraide
- Favoriser l'autonomie
- Vaincre le stress au travail



1 ou 2 jours
durée et contenu
adaptés selon besoins



Région Grand Est



Solutions pratiques
Ateliers de co-développement
Analyse de situations concrètes



ATELIERS DE TRANSFORMATION SYMPATHIQUES ET ÉTHIQUES

ORGANISME DE FORMATION
ACCOMPAGNEMENT AUX TRANSITIONS
RESPONSABLES ET DURABLES

Membre de Initiatives Durables
et du Mouvement Impact France

Programmons
un échange :



03 72 52 06 05
CONTACT@FRAGILE21.COM

DÉVELOPPER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

sans yoga ni baby-foot

À QUOI CETTE FORMATION SERT-ELLE ?

Se sentir bien dans son travail, c'est la garantie de développer motivation et efficacité. Cela passe par la mise en place d'actions concrètes qui peuvent être mises en place à différents niveaux de l'organisation (collaborateur, encadrant, direction). C'est nécessaire pour soi et ça l'est aussi pour l'organisation : amélioration de l'efficacité, de la coopération, de l'innovation, de l'autonomie, moins d'absentéisme, de turn-over, de conflits, etc. Développer une culture du bien-être au travail a des conséquences positives nombreuses, et cela démarre par une réflexion autour de son propre environnement de travail.

CE QUE VOUS ALLEZ Y TROUVER

- Les 5 dimensions du bien-être au travail : Compétences, Autonomie, Relations saines, Sens et Équité
- Les théories de la motivation
- Les fondamentaux de la psychologie positive
- Des outils concrets pour garder le contrôle sur sa vie professionnelle

CE QUE VOUS ALLEZ ADORER

- Des exercices de mises en application utiles et drôles
- Un espace de discussion sûr et agréable
- Des outils concrets pour se sentir mieux au travail
- Une dynamique de groupe coopérative et entraînant
- Un formateur passionné et passionnant

PROGRAMME DÉTAILLÉ SUR DEMANDE | ACCESSIBLE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP



En présentiel
Possibilité de
distanciel



- Employé•e
- Manager
- Directeur•trice



Sur devis
Formations finançables
par le biais des OPCO
ou des FAF



VOTRE FORMATEUR

Frédéric Chapuis

Spécialiste de la communication et de l'éthique professionnelle

03 72 52 06 05 | CONTACT@FRAGILE21.COM