

Les clés pour s'épanouir et s'engager au sein de l'entreprise

Comment développer concrètement la Qualité de Vie au Travail et développer le sentiment d'appartenance ? Cette formation basée sur des ateliers de compréhension des codes de la communication verbale et non-verbale, des émotions, des signes bien-être et mal-être au travail sera une véritable prise de conscience de son potentiel d'engagement au sein de son entreprise.

Plus de 200 salariés d'entreprises et associations formées !

Objectifs de la formation :

- Définir son entreprise pour mieux comprendre son environnement
- Identifier l'importance de son rôle au sein de l'organisation et de son équipe
- Décrire les codes de la communication interpersonnelle
- Participer à la qualité de vie au travail par sa communication et ses actions

Publics :

- Tout salarié

Durée : 1 jour soit 7 Heures

Pré-requis : Aucun.

PROGRAMME :

Module 1 : Les clés pour mieux comprendre son entreprise

- Décrire l'entreprise dans sa globalité (catégorie, missions, marché) et dans ses caractéristiques (histoire, valeurs, objectifs, moyens)
- Distinguer les différents types de fonctionnement au sein d'une entreprise
- Préciser pourquoi son rôle et celui de son équipe sont déterminants dans l'organisation

Module 2 : Se parler, s'écouter, s'entendre : prendre en main sa communication pour mieux se faire comprendre

- Identifier et accueillir nos émotions et les besoins qu'elles expriment
- Relier nos émotions et notre comportement
- Découvrir le langage verbal et le langage non verbal
- Exprimer son ressenti à ses collègues et son manager

Module 3 : Comprendre et construire la qualité de vie au travail (les leviers du bien-être dans son poste et le ressenti de la pression)

- Identifier ses moments de bien-être et mal-être au travail
- Décrire ce qui nous motive en tant qu'être humain et collaborateur
- Développer la pensée positive
- Mettre en commun et co-construire les motivations et les valeurs de l'équipe

Méthodes pédagogiques : 50 % études de cas des participants 50% de théories avec exemples de cas réels. Formateur certifié FFP.

Méthodes évaluation : A chaud à l'issue de la formation et 3 mois après la session.

Suivi des stagiaires via email, hotline et réseaux sociaux du formateur.

Ouverture d'une session à partir de 5 participants pour raison pédagogique

Nombre maximum de participants par session : 12