

BIEN-ETRE AU TRAVAIL

Que ce soit dans sa vie professionnelle ou personnelle, la recherche du « bien-être » est une condition nécessaire pour se maintenir en bonne santé. Le monde du travail n'échappe pas à cette tendance du 21ème siècle, les nouvelles générations portent ce mouvement où la notion d'épanouissement professionnel est essentielle. Mais alors comment atteindre ce bien-être, un objectif qui demande de prendre un temps de recul, apprendre à écouter ses besoins et réorganiser différemment ce qui nous semble être prioritaire.

OBJECTIFS

- Identifier ses ressources, ses zones d'inconfort pour pouvoir agir dans son milieu professionnel
- Prendre conscience de ce qui relève de nos croyances et accepter de lâcher celles limitantes
- Développer son intelligence émotionnelle pour être en accord avec son « soi » et dans une communication coopérative avec les autres
- Apprendre à pratiquer l'assertivité pour gagner en confort, motivation dans son milieu professionnel

CONTENU

A partir des vécus des participant.e.s dans leurs difficultés en milieu professionnel et à l'aide de différents jeux de groupe, il s'agira de :

- Laisser s'exprimer ses valeurs, ses besoins personnels, ses ressources tout en utilisant un mode de communication congruent avec les autres
- Définir les changements possibles pour améliorer son bien-être au travail dès le retour dans la structure
- Mettre en place un plan d'action selon la règle des 4 P (le Plus Petit Pas Possible réaliste) en tenant compte des contraintes du poste, des freins, des opportunités immédiates et de celles à différer...

PUBLIC

Tout.e professionnel.le du secteur social

Pré-requis : 5 ans d'expérience professionnelle minimum

METHODE PEDAGOGIQUE

Exercices ludiques s'appuyant sur des vécus et des expériences apportées par le groupe. Apports théoriques, analyse transactionnelle, approche systémique

INTERVENANT

Danielle PIERACCI, praticienne à la relation d'aide

S'INSCRIRE

2 jours

21 & 22 mai 2020
Avignon

400€ par participant.e