



MSP CONSULTING
Générateur de bien-être au travail

E-LEARNING

ÊTRE ACTEUR DE SA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

L'objectif principal de cette formation est de cultiver le bien-être au travail avec la mise en place de stratégies au quotidien. C'est « oser devenir acteur » de sa qualité de vie au travail.

Pour qui : Cadre, manager et toute personne désireuse de cultiver un bien-être au travail.

Formateur : Patrice MARIE-SURELLY, Consultant-Formateur & Coach Professionnel Certifié.

Durée : 14 heures

Formation E-LEARNING : 720 € T.T.C.

OBJECTIFS

- Prendre du recul sur le quotidien professionnel
- Gérer son propre stress et éviter d'être source de stress chez les autres
- Apprendre à gérer son temps et ses priorités
- Bien vivre les changements au quotidien
- Mieux communiquer pour mieux travailler ensemble

PROGRAMME

Favoriser son bien-être pour une meilleure énergie

- Identifier les principaux facteurs de pression
- Mobiliser ses propres ressources
- Créer ses propres stratégies anti-stress
- Cultiver la gratitude et développer la conscience de ses ressources

Relativiser et nuancer pour déstresser et regagner en bien-être

- Introduire de la relativité, de la nuance et de l'humour face aux situations complexes et éventuellement stressantes
- Savoir mesurer son stress
- Identifier les facteurs de stress

Organiser son temps et y donner du sens par rapport à ses objectifs professionnels

- Classifier les tâches à accomplir afin de pouvoir les prioriser et gagner en bien-être au travail
- Organiser sa pensée et son action pour gagner en bien-être dans son travail
- Préserver son capital énergétique pour pouvoir le consacrer à des priorités



MSP CONSULTING

Générateur de bien-être au travail

Vivre les changements au quotidien

- Faire l'état des lieux d'un problème
- Savoir identifier, situer et mobiliser ses états internes
- Identifier les ressources nécessaires pour reconsidérer un événement insatisfaisant

Adopter les principes de la communication interpersonnelle pour faciliter la collaboration

- Savoir « cadrer » sa communication : travailler la relation pour donner du sens à l'information
- Identifier les logiques circulaires de la communication interpersonnelle et l'importance du feedback
- Pratiquer l'écoute active et l'art du questionnement pour clarifier son intention
- Identifier et gérer plus efficacement l'influence de ses émotions dans sa communication

METHODES PEDAGOGIQUES :

5 Modules, 17 fiches, 12 vidéos, 6 audios, 3 tests et 3 rendez-vous d'accompagnement.

A PROPOS DE MSP CONSULTING

Depuis 2011, MSP CONSULTING accompagne les entreprises dans l'amélioration de la qualité de vie au travail pour contribuer au bien-être des collaborateurs et au développement de la performance.

D'une part, nous concevons et animons des formations, des conférences et des ateliers autour du savoir-être qui permettent aux équipes de mieux comprendre qui ils sont, de générer du sens au travail, de gérer les situations difficiles, d'accepter les changements et les évolutions de l'entreprise, d'appivoiser leurs émotions et de développer leur estime de soi.

D'autre part, nous organisons des événements sur mesure, axés sur le thème du bien-être afin de fédérer les équipes, de favoriser le développement personnel de chaque individu lui permettant de se sentir le mieux possible au travail.

www.mspconsulting.fr



MSP CONSULTING RESPECTE LES EXIGENCES DE QUALITE DICTEES PAR LA LOI DANS L'OUTIL DATADOCK.