



**MSP CONSULTING**  
Générateur de bien-être au travail

## ÊTRE ACTEUR DE SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Cette formation permet de sensibiliser les collaborateurs à la mise en place d'actions qui favoriseront le bien-être au travail.

Comment se connecter à ses ressources ? Comment réguler son stress et renforcer sa motivation ? Comment cultiver un esprit positif et ouvert au travail ? Comment améliorer sa communication interpersonnelle ?

Des points permettant à l'entreprise à la fois de réduire les risques psychosociaux et d'agir sur le climat collectif et sur la motivation dans le travail.

**Pour qui :** Dirigeant, cadre, manager et tous les collaborateurs de l'entreprise.

**Durée :** 2 jours soit 14 heures

**Formation INTRA en présentiel ou à distance**

### OBJECTIFS

- Prendre du recul sur le quotidien professionnel
- Gérer son propre stress et éviter d'être source de stress chez les autres
- 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
- Calculer son niveau de stress
- Identifier les facteurs de stress
- Autodiagnostic : Définir son profil de stressé

#### Vivre les changements au quotidien

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



## **MSP CONSULTING**

Générateur de bien-être au travail

### **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
- Cas pratique : mise en situation via des jeux de rôle pour vivre les logiques de la communication interpersonnelle, avec débriefing à chaud

---

### **LES PLUS DE LA FORMATION :**

- ✓ Test d'évaluation de formation
- ✓ Bilan de fin de formation
- ✓ Attestation de fin de formation
- ✓ Plateforme de ressource digitale