NOUVEAU

Cultiver son bien-être au travail et savoir poser ses limites

Être bienveillant avec soi-même

Cette formation est une prise de recul pour toute personne souhaitant booster son énergie professionnelle et promouvoir son bien-être au travail. Apprendre à dépasser les situations difficiles, surmonter la pression, pour retrouver confort, équilibre, forces … et plaisir au travail ! Tout simplement prendre soin de soi pour prendre soin des résidents.

Public : Toute personne en situation de travail

Formation

Objectifs

- Prendre soin de soi.
- Trouver de nouvelles ressources.
- Savoir poser ses limites.
- Dépasser les situations de conflit.

Inter établissements :
3 jours

Sur demande

Méthodes pédagogiques

- Cette formation sera personnalisée pour chaque participant. Elle s'appuie sur les méthodes d'intelligence collective, d'écoute et de ressourcement. Le groupe est porteur de bienveillance.

Contenus

- Définir sa qualité de vie au travail pour mieux la construire.
- Posture d'acteur de son bien-être pour prendre soin de soi.
- Sonder ses motivations profondes en redéfinissant ses valeurs personnelles.
- Ateliers de développement personnel : bienveillance envers soi-même, écoute active, assertivité.
- Expérimentation de pratiques corporelles pour gérer son stress et retrouver de l'énergie
- Outils de communication non violente.
- L'entraide : savoir solliciter l'équipe.

En plus

- Une séance individuelle d'une demi-heure pour chaque participant.

Efficacité

Datadock