

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

- ◆ Le développement du personnel p 50
- ◆ La confiance en soi..... p 51
- ◆ La gestion du stress p 52
- ◆ La gestion des priorités p 53
- ◆ Investir sur la qualité de vie au travail p 54



Nadège ALLOISIO

« Le bien être au travail, conciliant performance et qualité de vie au travail est aujourd’hui un des principaux piliers de réussite des salariés donc des entreprises.

Pour cela, plusieurs facteurs sous-jacents permettent de développer et maintenir le bien être au travail. Il s’agit, entre autres, du développement personnel, de la confiance en soi, de la gestion du stress, de la gestion des priorités et de la qualité de vie au travail.

Ces sous thèmes, seront abordés en trois grandes parties.

Une première dédiée à la compréhension des mécanismes.

Une deuxième permettant d’établir un état des lieux des pratiques à l’aide d’évaluations, et permettant une prise de conscience des fonctionnements.

Enfin, une troisième partie consistant à l’élaboration de stratégies et à la transmission d’outils permettant de concrètement agir de manière proactive et réactive. »

Vous êtes:

> Tout public de l'entreprise

Vos attentes de formation:

- Connaître et comprendre les mécanismes de constitution de la personnalité, de la mise en œuvre des comportements et émotions.

- Développer une meilleure connaissance de soi, de

ses capacités et de ses points de vigilance afin de les exploiter et les corriger.

- Augmenter l'efficacité, anticiper et réagir de façon plus adaptée.

Descriptif de la formation:



Lors de ces 3 journées, nous aborderons les thèmes suivants:

- Définition des piliers de la personnalité prémisses aux comportements et émotions.

- Identification et évaluation des ressources et points de vigilance.

- Stratégies à mettre en œuvre afin de développer et exploiter au mieux ses ressources.

Planning des formations*

Session	Dates de formation	Durée de formation	Lieux de formation
1	1er semestre 2015	3 jours	 Abidjan, Côte d'Ivoire
2	2nd semestre 2015	3 jours	 Lyon, France **

* Les dates précises de formations seront confirmées un mois à l'avance.

** Pour les séminaires à l'étranger, nous contacter pour un devis (hébergement et restauration compris)

Vous êtes:

> Tout public de l'entreprise

Vos attentes de formation:



- Connaître et comprendre les mécanismes sous jacent de la confiance en soi.
- Développer et augmenter de façon durable sa confiance en soi.
- Savoir reconnaître ses qualités, les exprimer et s'en servir.

Descriptif de la formation:

Lors de ces 3 journées, nous aborderons les thèmes suivants:

- Définition de l'estime de soi, mécanismes.
- Evaluation de l'estime de soi, passation d'échelle.
- Stratégies pour renforcer ses bases personnelles d'estime de soi et développer sa confiance en soi.

Planning des formations*

Session	Dates de formation	Durée de formation	Lieux de formation
1	1er semestre 2015	3 jours	 Abidjan, Côte d'Ivoire  Lyon, France **
2	2nd semestre 2015	3 jours	

* Les dates précises de formations seront confirmées un mois à l'avance.

**Pour les séminaires à l'étranger, nous contacter pour un devis (hébergement et restauration compris)

Vous êtes:

- > Manager
- > Tout public de l'entreprise
- > Employé administratif et financier

Vos attentes de formation:



- Connaître et comprendre les mécanismes du stress.
- Apprendre à repérer les situations de stress afin d'anticiper en amont les bons comportements.
- Apprendre à réagir et gérer son stress (émotions, comportements).
- Développer ses ressources individuelles.

Descriptif de la formation:

Lors de la formation, les problématiques suivantes seront abordées:

- Définition et compréhension des mécanismes du stress.
- Evaluation du mode de fonctionnement face au stress (situations, réactions).
- Développement de stratégies proactives et réactives (comportements, émotions) face aux situations de stress, afin de mieux les gérer.

Planning des formations*

Session	Dates de formation	Durée de formation	Lieux de formation
1	1er semestre 2015	3 jours	 Abidjan, Côte d'Ivoire
2	2nd semestre 2015	3 jours	 Lyon, France **

* Les dates précises de formations seront confirmées un mois à l'avance.

** Pour les séminaires à l'étranger, nous contacter pour un devis (hébergement et restauration compris)

Vous êtes:

- > Manager
- > Financier
- > Tout public de l'entreprise
- > Employé administratif et financier
- > Comptable

Vos attentes de formation:



- Apprendre à repérer les priorités, les planifier.
- Apprendre à mettre en place une organisation.
- Savoir utiliser son temps.
- Travailler plus efficacement de façon optimisée.

Descriptif de la formation:

Lors de la formation, les problématiques suivantes seront abordées:

- Compréhension de l'impact de l'organisation / optimisation au quotidien.
- Evaluation et diagnostic du mode de gestion et d'organisation.
- Développement de stratégies pour savoir gérer et organiser son travail (temps, activités) et le prioriser efficacement.

Planning des formations*

Session	Dates de formation	Durée de formation	Lieux de formation
1	1er semestre 2015	3 jours	 Abidjan, Côte d'Ivoire
2	2nd semestre 2015	3 jours	 Lyon, France **

* Les dates précises de formations seront confirmées un mois à l'avance.

**Pour les séminaires à l'étranger, nous contacter pour un devis (hébergement et restauration compris)

Vous êtes:

- > Personnel d'encadrement
- > Responsable RH
- > Manager

Vos attentes de formation:



- Apprendre à identifier les motivateurs intrinsèques et extrinsèques des salariés.
- Apprendre à développer des stratégies valorisant une bonne qualité de vie au travail.
- Faire baisser le taux d'absentéisme.
- Amener les salariés à être plus investis et donc plus efficaces.

Descriptif de la formation:

Lors de ces 3 journées de formation, nous aborderons les thèmes suivants:

- Comprendre les mécanismes de la motivation du personnel et de son bien être, garantissant une bonne qualité de vie au travail.
- Evaluation du type de management et des méthodes utilisées.
- Développement de leviers afin d'améliorer la motivation et le bien être des salariés.

Planning des formations*

Session	Dates de formation	Durée de formation	Lieux de formation
1	1er semestre 2015	3 jours	 Abidjan, Côte d'Ivoire  Lyon, France **
2	2nd semestre 2015	3 jours	

* Les dates précises de formations seront confirmées un mois à l'avance.

**Pour les séminaires à l'étranger, nous contacter pour un devis (hébergement et restauration compris)