



Augmenter son bien-être au travail par le développement personnel

Public concerné

Tout public désirant améliorer son niveau de bien-être au travail

Pré-requis

Aucun

Durée et lieu

2 jours (14 heures) à Strasbourg

Tarif

Inter-entreprise : 620,00 € HT par participant

Intra-entreprise : 2 200,00 € HT par session

Particulier : 400,00 TTC par participants

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du stress et diminuer son impact
- Renforcer son intelligence émotionnelle
- Développer la confiance en soi

Programme de la formation

Pour améliorer la qualité de vie au travail, nous pouvons agir sur les déclencheurs externes du stress, mais aussi sur les déterminants intrinsèques du bien-être. L'application des apports des TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales) et de la Psychologie Positive apporte des bénéfices sur la confiance en soi, la régulation des émotions et la gestion du stress.

- 1. Connaître les mécanismes du stress**
 - Auto-diagnostic de son niveau de stress
 - Les causes et processus du stress et risques pour la santé
 - Le rôle des émotions dans les mécanismes du stress
- 2. Se connaître en situation de stress et changer ses automatismes**
 - Le mode de fonctionnement automatique en situation de stress
 - La modification des habitudes mentales
- 3. Réguler ses émotions**
 - L'acceptation et la verbalisation des émotions
 - L'hygiène émotionnelle au quotidien
 - La régulation à chaud
 - Le développement des émotions positives
- 4. Agir sur l'estime de soi et s'affirmer**
 - La connaissance de soi : forces, valeurs, facteurs de bien-être, limites
 - L'assertivité : ses fondements et bénéfices
 - La gestion des situations de communication difficiles

Méthodes pédagogiques

Alternance d'exposés théoriques et d'exercices de mise en application

Formation animée par

Isabelle HORNECKER, psychologue du travail, coach certifiée, praticienne en Psychologie Positive certifiée, IPRP (Intervenant en Prévention des Risques Professionnels)