

Bien-être au travail

Que ce soit dans sa vie professionnelle ou personnelle, la recherche du « bien-être » est une condition nécessaire pour se maintenir en bonne santé. Le monde du travail n'échappe pas à cette tendance du 21ème siècle, les nouvelles générations portent ce mouvement où la notion d'épanouissement professionnel est essentielle.

Comment atteindre cet objectif qui demande de prendre un temps de recul, apprendre à écouter ses besoins et réorganiser différemment ce qui nous semble être prioritaire.

Public

Tout.e professionnel.le du secteur social

Pré-requis : 5 ans d'expérience professionnelle minimum

Objectifs

- Identifier ses ressources, ses zones d'inconfort pour pouvoir agir dans son milieu professionnel
- Prendre conscience de ce qui relève de nos croyances et accepter de lâcher celles limitantes
- Développer son intelligence émotionnelle pour être en accord avec son « soi » et dans une communication coopérative avec les autres
- Apprendre à pratiquer l'assertivité pour gagner en confort, motivation dans son milieu professionnel

Intervenant

Danielle PIERACCI, praticienne à la relation d'aide

Contenu

A partir des vécus des participant.e.s dans leurs difficultés en milieu professionnel et à l'aide de différents jeux de groupe, il s'agira de :

- Laisser s'exprimer ses valeurs, ses besoins personnels, ses ressources tout en utilisant un mode de communication congruent avec les autres
- Définir les changements possibles pour améliorer son bien-être au travail dès le retour dans la structure
- Mettre en place un plan d'action selon la règle des 4 P (le Plus Petit Pas Possible réaliste) en tenant compte des contraintes du poste, des freins, des opportunités immédiates et de celles à différer...

Méthode Pédagogique

Exercices ludiques s'appuyant sur des vécus et des expériences apportées par le groupe. Apports théoriques, analyse transactionnelle, approche systémique

→ **S'inscrire**

Durée : 2 jours

**Dates et lieu : 18 et 19 novembre 2021
à Avignon**

Tarif par participant.e : 400 €