

Stress, équilibre personnel et bien-être au travail

Mieux se connaître pour mieux travailler avec les autres

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-CONAUTR | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Stress, équilibre personnel et bien-être au travail



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Vous comprendre dans votre fonctionnement et vos relations avec les autres
- Adapter votre comportement en fonction des situations pour gagner en aisance et en assurance dans vos relations professionnelles
- Mieux gérer votre trac et vos émotions
- Identifier des techniques pour être performant tout en préservant son équilibre
- Oser vous affirmer en étant "assertif"
- Vous positionner dans votre communication vis-à-vis de votre équipe et dans l'équipe de direction
- Vous évaluer afin de vous approprier les compétences à améliorer.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Tout public.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentations de chacun
- Attentes et objectifs visés de chacun
- Présentation de la formation

Repérer des outils pour mieux se connaître

- Pourquoi mieux se connaître est-il important pour mieux travailler ensemble ?
- Quelle est ma perception du monde ?
- Mes limites ?
- Enjeux et conséquences
- Identifier mes valeurs, mes objectifs et mes besoins

Adapter sa communication en fonction des situations

- Identifier mes comportements en communication
- Améliorer le dialogue constructif
- Comment communiquons-nous ?
- Utiliser les techniques d'écoute : écouter ou entendre ?
- Les règles de la communication interpersonnelle, l'importance des gestes et attitudes
- Les attitudes et les types de questionnement

S'affirmer en étant assertif

- Mieux connaître son style relationnel
- Définition de l'assertivité : repérer les 3 comportements inefficaces qui sont passivité, agressivité, manipulation... et le comportement assertif
- Autodiagnostic : identifier ses comportements et ses propres freins à l'affirmation de soi
- Les 4 styles relationnels

Développer sa conscience émotionnelle pour atténuer les conflits et gérer son stress

- Identifier mes déclics émotionnels
- Identifier, anticiper, échanger, chercher des solutions et se faire des défis
- Que sont les émotions et les sentiments ?
- Les situations "émouvantes" : les tâches trop difficiles, la nouveauté, la surprise, les excès de motivation, l'émotivité...
- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Que faire de nos émotions ?

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Le "Tèkitoi ?" : présentation en binôme
- Jeux autour de l'écoute
- Mises en situation : l'assertif face à chacun des comportements (passivité, agressivité, manipulation)
- Auto-évaluations : mes comportements en communication – Quelles sont mes émotions dominantes ?
- Outil de développement personnel
- Jeux de rôle pour adapter sa communication en fonction des situations

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)