

Exemple de programme

Be@work: Amélioration du bien-être au travail

Ce programme a été développé pour un client qui adhère à l'idée que cultiver le bien-être au travail est une démarche à la fois individuelle et collective, au service de chacun et au service des autres.

Ce programme a démarré il y a 3 ans. A ce jour plus de 250 participants continuent de partager ce qu'ils ont appris et encouragent les autres à s'impliquer dans le processus.

Le programme se déroule sur 2 journées consécutives, à l'issue desquelles les participants sont invités à mettre en œuvre leur propre stratégie de bien-être, en commençant par de petites étapes simples. Une demi journée de suivi à distance est destinée à partager les réussites et difficultés sous forme de co-coaching, afin de soutenir la démarche dans la durée.

La formation aborde différents modules pratiques, offrant à chaque participant la possibilité de tester et s'appropriier les outils et astuces qui lui conviennent. Le fil conducteur est une invitation à être plus pleinement présent aux expériences rencontrées, à mieux se connaître et à cultiver des qualités et ressources propres à chacun plutôt que de nourrir des automatismes générateurs de stress.

Différents thèmes sont abordés : comprendre son propre mécanisme de stress, débrancher le pilotage automatique, faire face aux contraintes astucieusement, prendre soin de son énergie, se relaxer, développer son intelligence relationnelle.

Témoignages

"Cette formation m'a permis de prendre conscience de ce qui est vraiment important et de comment aborder les situations difficiles avec intelligence et recul nécessaire. le "débriefing" des 2 jours de formation un mois plus tard permet d'échanger sur les différentes actions entreprises afin d'être mieux au travail et dans sa vie en général". "Je suis très satisfaite de la formation, l'application pratique de certains conseils est tout à fait possible et faisable; également plusieurs approches abordées en fonction des situations individuelles des participants. Réelle valeur ajoutée par cette formation".

"Certainement l'une des meilleures formations suivies jusqu'à présent".

"Formation intéressante et utile pour le travail et la vie privée dans le cadre d'un monde qui change".

"Excellente formation utile sur le plan professionnel mais également sur un plan privé. Grande qualité d'animation."