

# Bien vivre son travail

Développer le professionnalisme et préserver l'équilibre personnel de chacun par le renforcement des 3 formes d'intelligence :

Intelligence de soi  
Intelligence de situation  
Intelligence des autres.



## Programme

### L'intelligence de soi

- Comprendre le fonctionnement des émotions
- Faire de ses émotions une force
  - Identifier ses déclencheurs et de son mode de réaction face à ses émotions
  - Apprendre à se recentrer rapidement sur l'essentiel
- Développer sa confiance en soi :
  - Les piliers de la confiance en soi
  - Dépasser ses croyances limitantes et l'auto jugement négatif
- Maîtriser les méthodes de gestion et techniques de prévention du stress
  - Comprendre les mécanismes du stress
  - Comprendre et maîtriser son propre stress
  - Expérimenter des techniques d'apaisement

### L'intelligence de situation

- Prendre du recul sur l'ensemble de ses missions
  - Construire son arbre (missions, activités) pour orienter son action
  - Identifier ses priorités
  - Distinguer l'important et l'urgent
  - Planifier, programmer
- Repérer ses modes de fonctionnement et ses points d'amélioration
  - Optimiser l'utilisation des outils d'organisation
  - Protéger son organisation et définir des règles collectives



## Objectifs

- Développer ses perceptions, apprendre à s'écouter pour mieux gérer ses émotions
- Prendre du recul sur ses missions pour gagner en efficacité et en bien-être
- Renforcer sa maîtrise et son aisance dans la gestion des relations
- Savoir faire face aux situations chargées émotionnellement

2 jours – 14 heures

Présentiel ou distanciel

### L'intelligence des autres

- Comprendre et analyser les différents modes relationnels
  - Les signes de synergie et d'antagonisme
  - Les différents niveaux d'expression (fait/sentiments)
- Développer son agilité relationnelle
  - Pratiquer l'écoute active et l'empathie
  - S'affirmer, être assertif, savoir dire non
  - Repérer ses comportements inefficaces en situation tendue



## Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant renforcer sa confiance en soi et désireuse de prévenir et de gérer son stress.



## Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



## Les plus

Échanges et partage d'expériences  
Autodiagnostic de ses pratiques, mises en situation filmées  
Apports méthodologiques et d'outils  
Elaboration d'un plan de progrès individuel

## Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRER** l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins d'apprendre, par la projection sur les bénéfices possibles
- Mettre en **M****OUVEMENT** dans l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISER** l'apprentissage par des modalités variées, par une prise en compte des individualités et des spécificités de contextes professionnels
- Favoriser l'**A****UTONOMIE** des participants par des travaux de sous-groupe en autonomie, par des entretiens réflexifs entre participants, par la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- Travailler en **C****O-RESPONSABILITE** tout au long de la formation, en engageant les participants dans la co-construction des apprentissages
- Engager la **T****RANSFORMATION** par la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, le challenge de défis post formation

## Nos modalités d'évaluation

### Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

### Pendant

*Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression*

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

#### **En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions**

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

#### **En fin de formation :**

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

### Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées