

Tous acteurs du bien-être au travail

Les apports de la psychologie positive

Le bien-être est une compétence. Les personnes qui possèdent cette compétence ont une probabilité plus grande de rester en bonne santé, de réussir leurs projets, de développer des relations de qualité, de trouver des solutions nouvelles. Qu'observe-t-on lorsqu'un grand nombre de personnes développe cette compétence dans une même organisation ? De grands progrès collectifs en termes de bien-être et d'efficacité au travail...

Élaboré avec Christophe André, le spécialiste de la psychologie positive, ce parcours permet d'explorer puis d'expérimenter ce que chacun peut faire – à son niveau – pour renforcer son niveau de bien-être au quotidien et celui de son entourage professionnel.



Les grands objectifs

- Comprendre les effets des émotions positives sur la santé, l'efficacité, la créativité, le lien social, la capacité d'adaptation
- Expérimenter les techniques et les exercices qui renforcent le niveau de bien-être
- Mettre en place et initier un programme d'entraînement sur le bien-être au travail



Si vous pensez cela, vous risquez de changer d'avis !

« Le bien-être, on n'y peut pas grand-chose, c'est surtout une affaire de circonstances. »

« Tout cela, finalement, ce n'est que de la pensée positive. »

« Ces sujets sont trop éloignés des préoccupations opérationnelles pour intéresser les équipes. »



Quelques temps forts

- La découverte de la psychologie positive et des ingrédients du bien-être
- L'expérimentation des actes de gentillesse aléatoire et de leur effet sur le bien-être
- La découverte du carnet de gratitude
- L'explication de pourquoi « faire la vaisselle dans le noir » augmente le bien-être



Comment reconnaître une personne ayant participé à cette formation ?

- Elle comprend que le bien-être est un moyen de réaliser de grandes choses, au travail comme dans sa vie personnelle
- Elle est plus efficace pour affronter les moments de tension au travail
- Elle profite de chaque occasion de se réjouir
- Elle est attentive aux autres et contribue activement à la qualité de l'ambiance de travail



Un programme d'entraînement en 3x2 !

2 journées de formation, 2 mois d'entraînement, 2 heures de bilan :

- 2 journées de formation présentielle pour s'approprier les pratiques et compétences du bien-être et préparer une feuille de route
- 2 mois d'entraînement et de suivi personnalisé à distance
- 2 heures de bilan



A qui s'adresse cette formation ?

- A tous les collaborateurs
- Aux managers, chefs de projet et dirigeants
- Aux acteurs de la santé au travail : RH, représentants du personnel, médecins du travail