

DVP-22

## PENSEE POSITIVE AU TRAVAIL : DEVELOPPER LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

A l'issue de la formation, chaque participant devra mieux :

- Découvrir des astuces pour relativiser, dédramatiser, prendre de la hauteur par rapport à son environnement
- Assouplir ses schémas mentaux récurrents sur la représentation des choses
- Changer de regard sur soi, ses collaborateurs et son environnement de travail pour développer son bien-être au travail

### CONTENU DU PROGRAMME DE LA FORMATION :

- **Pourquoi le pessimisme, la plainte, l'anxiété ?**
  - ✓ L'esprit critique, le perfectionnisme, les peurs : une question de survie
  - ✓ Identifier les liens entre biologie et perception de l'environnement professionnel
  - ✓ Comprendre l'importance du poids de la culture
  - ✓ Qu'est-ce que les mécanismes des distorsions cognitives ?
- **Reconnaître l'impact de ses pensées sur la réalité**
  - ✓ Quels jugements portons-nous sur nos collaborateurs ? Sur notre environnement de travail ?
  - ✓ L'effet du regard porté sur ses collègues, ses clients et sur les relations professionnelles
  - ✓ L'importance de l'emploi du langage positif dans son activité
- **Faire face aux sources de découragement professionnel pour développer son bien être**
  - ✓ La surcharge de travail ou les objectifs très élevés
  - ✓ La perte de clients ou d'appel d'offres, le non renouvellement d'une mission, le report d'un contrat
  - ✓ L'ambiance de travail morose, les relations hiérarchiques tendues
  - ✓ L'agressivité des interlocuteurs
  - ✓ Les critiques et autres évaluations sauvages
  - ✓ L'absence de reconnaissance malgré un large investissement
  - ✓ Les projets irréalisables faute de moyens humains et matériels

- ✓ Zoom sur le sens attribué aux épreuves professionnelles
- Développer un sentiment de sécurité intérieure, apaiser ses tensions
  - ✓ Comment développer son estime de soi ? L'exploration de ses ressources intangibles
  - ✓ La distanciation vis-à-vis des résultats de court terme
  - ✓ Le filtrage conscient des expériences passées
  - ✓ La technique du créneau balisé
- Provoquer sa chance, se créer des opportunités, favoriser un environnement agréable
  - ✓ Comment affûter son sens de l'observation, de l'écoute et de l'intuition ?
  - ✓ Connaître les leviers de l'énergie contagieuse et la dynamique du positivisme
  - ✓ Les 5 schémas de pensées génératrices de succès
  - ✓ Les leçons de l'Ecole de Harvard

### **PUBLIC CONCERNE :**

Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant aborder de façon plus joyeuse et sereine les vicissitudes inhérentes à la vie professionnelle

### **DUREE DE LA FORMATION :**

03 journées de 8 heures chacune

### **ANIMATEUR :**

Formateur spécialisé avec longue expérience