

# ABAKADEMY DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

## *Renforcer son bien-être au travail*

### OBJECTIFS

- Prendre du recul sur la situation vécue
- Favoriser son bien-être et celui des autres dans un contexte professionnel

### PROGRAMME

#### Identifier ses facteurs clés du bien-être

- Apprendre à se connaître et gérer son stress
- Reconnaître les différentes phases du mal-être au travail
- Identifier le stress des autres et adapter son comportement aux réactions inhabituelles

#### Gérer son temps et s'organiser

- Zoom sur la méthode 3x8 (sommeil, travail, vie privée)
- Organiser ses journées de travail
- Apprendre à se fixer des priorités et des délais de réalisation
- Prendre du recul et lâcher prise (techniques de relaxation)
- Ateliers pratiques et mise en commun sur les thèmes de l'ergonomie du travail et de l'organisation personnelle

#### Apprendre à gérer ses émotions

- Percevoir la demande et les croyances qui s'y rattachent
- Accueillir les émotions plutôt que de les repousser
- Apprendre à dire non
- Identifier son comportement préférentiel pour gérer ses émotions

**PUBLIC** - Toute personne souhaitant renforcer son bien-être professionnel

**ORGANISATION** - Groupe de 6 à 10 participant-e-s

**DURÉE** - 1 jour

#### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

→ Méthode active avec alternance entre apports théoriques et exercices pratiques, échanges et débats entre les participants sur base de situations concrètes.

#### PROFIL DES ANIMATEUR·RICE·S

Des expert·e-s de la gestion du stress, formé·e-s aux techniques de la formation en entreprise

#### COMPLÉTEZ VOTRE FORMATION

- Gestion du temps
- Gestion des conflits

### LES + DE LA FORMATION

→ Durant cette journée, il est proposé un éclairage sur le fonctionnement du stress et des émotions. Par des techniques simples et abordables, le participant développera des habiletés permettant de faire face efficacement aux situations source de stress.

→ En agissant en conscience plutôt qu'en réaction, il est possible d'expérimenter d'autres manières d'agir et retrouver ainsi une action personnelle maîtrisée sur les événements.