

FORMATION PROFESSIONNELLE MIEUX-ETRE AU TRAVAIL - Partie II : Se gérer et continuer !

Travailler son bien-être et reprendre la main et le sourire :

Continuer à diriger dans les contraintes n'est pas facile. Mais, il n'y a pas d'autres choix pour réussir ! Après repérage des dysfonctionnements et analyse des éléments de satisfaction, le Dirigeant peut s'appuyer sur ses valeurs, optimiser ses satisfactions et pratiquer des attitudes personnelles influençant directement son environnement professionnel, familial et social.

Méthode, organisation et moyens pédagogiques :

Le formateur utilise ses propres expériences, ses échanges avec les réseaux de soutiens et soignants. Il explicite les méthodes connues, pratiques, utiles pour trouver les ressources mentales pour continuer à diriger. Des échanges réguliers ont lieu avec le groupe, dans le cadre d'un climat serein et récréatif pour examiner les situations et agir.

Programme :

- Mise en mouvement du groupe, rappel des principaux points de la formation initiale partie I
- Echanges sur le vécu des participants, bilan des actions individuelles, outil d'autodiagnostic
- Se connaître, savoir où je vais. Outil de gestion des moments de crise. Jeux de rôle
- Lâcher prise, sans laisser aller. Se justifier ou convaincre ? Apprécier le changement
- Etre reconnu, participer à la vie professionnelle, sociale, associative, ...
- Comment valoriser mes actions, dans l'instant et dans la durée ? Outil de motivations
- Du temps pour moi et pour les autres ! Trouver le bon équilibre ? Outil de gestion du temps
- Notion d'échec, mise en perspective. Outil d'analyse pour relativiser
- Synthèse de la journée, plan d'actions individuelles, conclusions

Public concerné, modalités pratiques, durée, couts :

- ✓ Chef d'entreprise, Conjoint ou Auxiliaire familial, Cadre avec délégation de pouvoirs
- ✓ Ayant suivi la formation initiale « Mieux-être au travail » partie I : Prévenir et gérer
- ✓ 8 heures effectives, de 8h00 à 18h00, pauses et un déjeuner sur place en commun
- ✓ Couts pédagogiques de 2 000 € nets de taxes par journée

Formateur : Eric Mathelet – Cadre polyvalent et expérimenté – 58 ans – Haute-Loire, exerçant de nombreuses responsabilités patronales et associatives. A vécu des situations professionnelles et personnelles difficiles.