



## SANTÉ & BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

### 5 OUTILS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.

pour optimiser ses relations professionnelles



#### PROFIL

Tout collaborateur dont la qualité des relations est un atout majeur pour ses missions



#### PRÉ-REQUIS

Aucun

- Se connaître soi-même & comprendre les mécanismes essentiels dans les relations humaines
- Adapter ses comportements aux situations professionnelles
- Développer des relations professionnelles, harmonieuses & efficaces
- Améliorer l'efficacité de son relationnel

### CONTENU

#### « L'asservité » pour faire face aux situations difficiles :

- Repérer ses attitudes inefficaces & efficaces
- S'affirmer & développer sa confiance en soi

#### « L'intelligence émotionnelle » pour partager son ressenti :

- Comprendre le fonctionnement des émotions
  - Exprimer son émotion de manière constructive (méthode DESC)
  - « L'écoute active » pour écouter son interlocuteur
  - Ajuster son comportement verbal & non-verbal
  - Maintenir une communication harmonieuse & efficace
- La théorie F.I.R.O pour développer des relations avec les autres
- Approfondir son niveau d'ouverture & d'écoute
  - Donner et recevoir des feedbacks constructifs

#### « La gestion du stress » pour se détendre

- Pratiquer des techniques simples de relaxation physique & mentale
- Gérer son stress et retrouver son énergie

### MÉTHODE

#### Pédagogie par l'action :

- Autodiagnostic
- Entraînement pratique à exprimer ses émotions
- Entraînement pratique à l'écoute active en binôme
- Atelier de relaxation

#### Plan d'action

### POINTS FORTS

- Remise d'une brochure synthétique : Gestes & postures

### VALIDATION

- Remise d'une attestation individuelle de formation



#### INTERVENANT

Sophrologue/Educateur sportif diplômé



#### 1 JOUR

6 heures  
dates à définir



#### 2 050,00 €

Tarif groupe intra  
8 personnes max



#### CONTACT

Localisation, hébergement,  
restauration ...

[NOUS CONSULTER](#)

[NOUS CONSULTER](#)

