

# EFFICACITÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer la conscience de soi et de ses pratiques professionnelles.
- Conjuguer efficacité et bien-être au quotidien.
- Mettre en place un plan d'actions personnel concret avec un suivi spécifique individuel.

## PROGRAMME

*6 séances pour 25 heures totales dont 4 heures d'accompagnement individuel pris en charge par VIVEA*

*Séance 1 (7h00)* > Les 4 dimensions humaines de la résilience.

- > Le corps comme une boussole : Comprendre l'impact du physique sur tous les niveaux de performance et savoir écouter son corps.
- > Conscience et soin de sa qualité de sommeil. Comprendre les impacts de son mode de nutrition sur le bien-être physique
- > Ergonomie et écologie personnelle : prendre soin de son espace et de sa posture au travail.

*Séance 2 (3h30)* > Qu'est-ce que les émotions ?

- > Le lien tête/coeur/corps. L'impact des émotions sur notre mental et notre physique.
- > Stress, conflits et burnout.

*Séance 3 (3h30)* > Dimension intellectuelle : prendre soin de ses facultés mentales.

- > Le fonctionnement de notre cerveau : comment nos préférences cérébrales impactent notre travail et notre efficacité.
- > La rumination : définition et conséquences sur nos performances dans la prise de décision.
- > Savoir distinguer les pensées émotionnelles des pensées intellectuelles chez soi.

*Séance 4 (3h30)* > Le lien entre préférences cérébrales et l'organisation de son temps.

- > Prise de conscience de « ses voleurs de temps » : à quoi perd-on son temps ?.
- > De « passer du temps » à « consacrer du temps » : temps « invisibles » qui nous font du bien.

*Séance 5 (3h30)* > Le sens du travail. Priorisation des choses importantes de sa vie.

- > Dessiner son « arbre de vie ». Sens au travail et écologie sociale.

*Séance 6 (individuel)* > Faire émerger des solutions et des actions pour répondre à la problématique personnelle fixée en début de parcours.

- > Faire ancrer des nouvelles façons de faire et des nouveaux comportements.

# EFFICACITÉ ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Un auto-diagnostic pour se situer, des prises de conscience et expérimentations « live » de techniques, apports théoriques, sessions ludiques et réflexion en groupes. Inclut un plan d'action personnel.

### LIEU

**AISNE** : Château-Thierry

**AUBE** : Bar-sur-Seine

**MARNE** : Épernay, Reims

### FORMATEURS

**Audrey RIGONNAUD**

Experte en Ressources Humaines, Coach Professionnelle

**Béryl PIC-PARIS**

Coach Professionnelle et Accompagnement des Dirigeants

### PUBLIC

Tout professionnel souhaitant conjuguer efficacité et bien-être dans son quotidien professionnel.