

*« Ma raison d'être est de mettre ma créativité,
mon enthousiasme et ma finesse d'attention au
service de votre épanouissement professionnel.»*

Bruno BERNARD
Accompagnateur en bien-être

7 chemin de la Pâtur

25320 BOUSSIERES

06 85 42 59 26

www.soin-de-soi.fr

contact@soin-de-soi.fr

Les dates de formation sur 2013 (**3 jours**) seront fixées
en fonction des disponibilités de chacun.

**Accompagnement individuel
ou collectif (de 2 à 6 personnes)**

FORMATION



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

2013

✂-----

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel(s) :

Courriel :

Je m'inscris à la formation « Bien être au travail »

490 €

Ce prix inclut les 3 journées de formation, un livret de formation,
les échanges inter-session (2 échanges d'1/2 heure par téléphone),
2 réponses par courriel, 1 entretien d'1 heure post formation. Possibilité de
suivre cette formation dans le cadre du DIF (Droit Individuel à la formation):

me contacter



Soins de Soi



Soins de Soi



Soins de Soi

Le BIEN-ETRE au TRAVAIL

Le bien être a toujours été une préoccupation de l'être humain et s'impose ces dernières années comme une préoccupation majeure des français dans leur quête du bonheur.

Le temps passé au travail, même s'il s'est réduit durant le siècle dernier, reste important dans notre vie et pour beaucoup il demeure une préoccupation en dehors du lieu de travail.

Par ailleurs le chômage et la précarisation des conditions de travail ont cassé le « mythe » de l'emploi à vie.

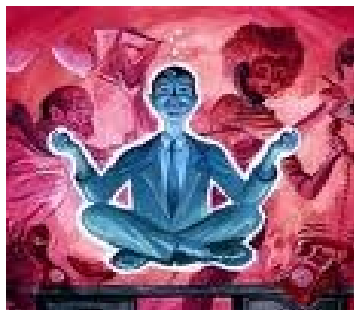
Tous ces critères posent la question du rapport de la personne au travail et à son employeur ainsi que la recherche du sens donné à son action.

Cette précarisation pousse à une plus grande individualisation et à une vision à plus court terme, génératrice de stress : le salarié n'est plus « pris en charge » par son entreprise.

L'activité professionnelle reste un lieu fort de socialisation, d'investissement et de réalisation voire même de plaisir pour l'individu.

Durant cette formation nous verrons ensemble comment arriver à être bien dans son travail mais aussi comment considérer sa vie dans la continuité entre espace privé et professionnel.

Être bien dans son travail c'est lui donner un sens.



LA FORMATION



LES OBJECTIFS

Améliorer sa qualité de vie au travail

Lui donner ou redonner du sens

Trouver les ressources en soi et dans l'activité professionnelle pour améliorer son bien-être au travail

LA METHODE

Apports théoriques (fourniture d'un livret de formation)

Pédagogie basée sur une participation active de chacun

Travail et suivi entre les journées de formation et à l'issue de la formation (échanges téléphoniques et échanges de courriels, un entretien d'une heure post formation)

Échanges et partages d'expériences

Jeux, pratiques et exercices issus de techniques de l'expression corporelle du théâtre, de développement personnel...

LE PROGRAMME

La réalité, les chiffres, les concepts, les définitions

Les diverses fonctions du travail

Les besoins sociaux et identitaires de la personne

La reconnaissance au travail : un outil de gestion du potentiel des salariés

Les facteurs d'une bonne qualité de vie au travail

Le contenu de l'activité

L'environnement physique du lieu de travail

L'organisation du travail

Les possibilités de réalisation et de développement personnel

Conciliation entre vie professionnelle et vie hors du travail

Les leviers vers le bien-être au travail

Dans son entreprise, sur son lieu de travail

Au niveau individuel :

Stratégies d'adaptation (gérer son temps, savoir dire non, sécuriser son environnement...)

Stratégies de développement personnel (la créativité, la relaxation...)