

# LE BONHEUR AU TRAVAIL

par Sylviane RETUERTA

## FORMATEUR/TRICE

**SylvianeRetuerta** - Coach d'Affaires Internationale, Formatrice, Conférencière (Québec-France)

Après une expérience de plus de vingt années dans le domaine du marketing et du management sur différents continents, Sylviane est avant tout une personne orientée résultat. C'est dans la pratique et sur le terrain (en tant que dirigeante) qu'elle a développé son savoir-faire entrepreneurial et sa connaissance du monde des affaires et du management.

Après plus de dix années de formation en développement du potentiel des individus, elle se consacre aujourd'hui au développement du potentiel des leaders, de leur(s)équipe(s) et de leur projet d'entreprise.

Son objectif : augmenter auprès de chaque individu la conscience de soi en cultivant les forces et éliminant les obstacles mentaux ou émotionnels rencontrés.

Les résultats : une transformation durable des individus et des groupes engendrant une performance accrue au sein de l'entreprise

Sa spécialisation : mettre son expérience et ses compétences au service des individus et des stratégies d'entreprise pour atteindre « la Performance Harmonieuse ».

## OBJECTIFS, BENEFICES

Nous passons plus de temps au travail que dans n'importe quel autre environnement ; si nous souffrons dans notre travail, ce sont toutes les sphères de notre vie qui en sont affectées. Trouver des moyens d'être heureux au travail est une nécessité et son effet systémique dans notre vie très puissant. Encore faut-il en comprendre les tenants et les aboutissants, savoir établir quelques stratégies efficaces et gagnantes pour accroître chaque jour et durablement notre quota de plaisir et de satisfaction : c'est ce que vous propose ce module.

## CONTENU, PROGRAMME

### Jour 1 : Le bonheur c'est un choix.

1. Fonctionnement du processus émotionnel
2. Notre Inconscient et le SAR, nos plus grands alliés : comment les reprogrammer efficacement
3. Organisation et planification : les clefs de voute du stress minimum
4. Le cercle vertueux du Bien-Être
5. Vous et vos mentors : votre Cercle d'Excellence

### Jour 2 : Un dirigeant Heureux

1. Dopez votre confiance
2. Portez haut vos valeurs... et vivez vos passions !
3. Le Trépied Magique : Sourire-Présence-Focus
4. La Spirale Vertueuse des rituels gagnants
5. Plan de développement personnel

Après la formation les stagiaires auront acquis de nouvelles compétences émotionnelles :

- Comprendront mieux leurs états internes pour pouvoir les améliorer

constamment

- Sauront davantage instaurer un climat harmonieux gage de résultats positifs
- Développer plus d'authenticité et de puissance dans leurs interactions avec leur environnement
- Ils seront plus performants, auront accru leurs facultés de concentration
- Auront en main de véritables clés pour être plus heureux et performants

## METHODE ET OUTILS PEDAGOGIQUES

Les stagiaires se constituent une trousse à outils riche et variée pour doper leur confiance, pour vivre plus de plaisir et de bien-être, et utiliser des leviers performants dans le cadre de leur métier de dirigeant-entrepreneur comme dans celui de leur vie personnelle.