

LE BONHEUR AU TRAVAIL

par Sylviane RUTUERA

FORMATEUR/TRICE

Sylviane RETUERTA, 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.

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

Un déroulé qui permet de comprendre et d'expérimenter les multiples façons/tactiques/stratégies d'améliorer la qualité de vie au travail et dans ses relations professionnelles comme personnelles.

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 collaborateur.trice 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

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.

Après la formation les stagiaires auront acquis de nouvelles compétences émotionnelles et notamment : Comprendront mieux leurs états internes pour pouvoir les améliorer constamment Sauront davantage instaurer un climat harmonieux gage de résultats positifs Ils auront développé 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