



## BIEN ETRE AU TRAVAIL PAR LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

### Objectifs :

Accroître son niveau de bien-être au travail en développant une attitude positive pour favoriser un meilleur épanouissement professionnel et personnel et une meilleure confiance en soi.

### Public :

Accessible à toute personne à responsabilité, cadre, manager au sein de l'entreprise, souhaitant améliorer son bien-être au travail et désireuse de mieux conjuguer sa vie professionnelle et sa vie personnelle et inculquer ce dynamisme à son équipe.

### Contenu :

#### Se préparer au changement positif

Comprendre sa problématique (Test sur l'optimisme)

Mise en place de rituels de bienveillance : Exercice pratique

Se concentrer sur les choses positives

Apprendre à réaliser son programme éducatif

Passer d'un perfectionnisme à un optimalisme

Favoriser une meilleure résilience en acceptant l'échec pour mieux en tirer profit

#### Améliorer la gestion de son temps de travail et gérer son stress

Donner du sens à ce que l'on réalise

La loi des 80/20 – miroir de l'honnêteté

La récupération (temps de repos, sommeil récupérateur, ...)

Savoir repositionner les choses (méthode PRP)

Les accélérateurs de bonheur

Savoir agir, prendre des décisions

#### Contribuer à une meilleure communication au sein de l'entreprise

Les 6 fondamentaux de la communication positive

La règles des 3 V

Travailler sur les échanges entre collaborateurs

Cultiver un esprit d'équipe

### Contexte :

Concilier votre vie professionnelle comme leader et vie personnelle. Vous n'arrivez pas à lâcher prise, votre communication avec votre entourage/collaborateur est maladroite et difficile. Vous connaissez des difficultés à gérer vos émotions et vous avez l'impression d'être dans une spirale négative qui impacte votre vie personnelle.

### Durée : 16 h

Prérequis : Formation Les fondamentaux du leader conseillé

TAHITI FLIGHTS SERVICES ET FORMATIONS

SARL au capital de 1.000.000 Cfp Autorisation SEFI n° 000473 – BP 4445 - 98713 PAPEETE – TAHITI

Tél : 40 43 73 88 RCS PAPEETE TPI 1670 B N° TAHITI B87077.

[commercial@tfsf.pf](mailto:commercial@tfsf.pf) / [accueil@tfsf.pf](mailto:accueil@tfsf.pf) / facebook : TFSF

[www.tahitiflightsservices.com](http://www.tahitiflightsservices.com)



### Libérer son potentiel à travers la psychologie positive

Les 24 forces de caractères et de vertus

Sortir de sa zone de confort

Activer le meilleur de nous-même

Améliorer sa confiance en soi

### Synthèse de la formation

Ressenti des participants

Utiliser ces divers outils dans notre quotidien

### Moyens pédagogiques :

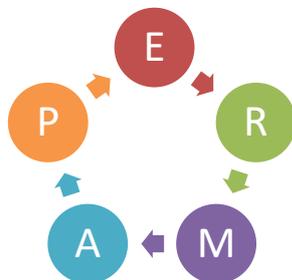
Tableau numérique ou paper-board

Mise en situation - Susciter l'implication et la réflexion des participants par des exercices.

Tests d'optimisme et exercices RPS

### Evaluation / Attestation / Certification :

Attestation de présence



**P : émotions positives ; E : engagement ; R : relations positives ; M : sens ; A : accomplissement**

### Renseignements :

87.23.06.06/ 40.43.73.88  
[commercial@tfsf.pf](mailto:commercial@tfsf.pf)

### Préinscription :

[www.tahitiflightsservices.com](http://www.tahitiflightsservices.com)

### Cursus de formation :

- Planter une culture de bien-être en entreprise
- Manager intergénérationnel
- Les clés du management par les jeux théâtraux .
- Risque en entreprise - gestion de conflit

**PRENEZ VOTRE**

**ENVOI AVEC TFSF !**