



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 / accueil@tfsf.pf / facebook : TFSF

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 :

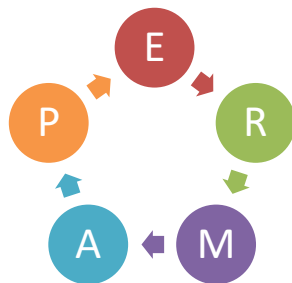
Tableau numérique ou paper-board

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

Préinscription :

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 !