



ATOOUTATIS

Le circuit court des formations



ATOOUT DIGITAL & OUTILS DE GESTION



ATOOUT VENTE & MANAGEMENT



ATOOUT SANTÉ & QUALITÉ



ATOOUT COMMUNICATION & RESSOURCES HUMAINES

Votre contact :
Gwénaél HILLION
07 60 92 82 63

formation@atoutatis.com



Améliorer la qualité de vie au travail

Ce qui depend de soi

4 heures - Inter
450€ Tarifs 2021

Public cible

Les professionnels démotivés ou en souffrance dans leur vie professionnelle

Enjeu

Comprendre le processus du syndrome d'épuisement professionnel

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Description

L'idée personnelle que nous nous faisons de nous-mêmes et de nos capacités impacte notre positionnement et notre motivation au travail, ainsi que nos relations interpersonnelles.

Se remettre en contact avec ses ressources, ses réussites et aussi ses erreurs permettra à chacun de retrouver sa place dans l'entreprise et plus largement dans sa vie et donc de se sentir impliqué et confiant.

Objectifs de la formation

Réévaluer nos représentations de nous-même et de notre rôle dans l'entreprise.
Accroître l'efficacité de ses relations professionnelles.

Objectifs pédagogiques

Retrouver confiance en soi et en l'avenir, se sentir aligné avec ses valeurs et celles de l'entreprise.



PROGRAMME DETAILLE DE LA FORMATION

1. **Faire le point sur la situation personnelle de chacun**

Chacun exprime ses attentes et ses difficultés

Ecoute active et bienveillante des autres stagiaires (on apprend autant des autres que de sa propre histoire)

2. **4 questions pour commencer**

Les 4 questions qui expliquent le mal être ou la démotivation

3. **Comment se forme l'estime de soi et la confiance en soi**

- Les différentes notions de confiance en soi, acceptation de soi, affirmation de soi, réalisation de soi et de son projet personnel
- Modifier sa propre représentation de soi

4. **Les solutions pour booster sa confiance en soi et améliorer sa Qualité de Vie au Travail**

- Les moyens concrets de retrouver un équilibre personnel.
- Les valeurs qui permettent de se sentir en harmonie avec soi même



Modalités pédagogiques et d'encadrement

Nos méthodes pédagogiques sont concrètes, opérationnelles et interactives

Elles prévoient :

- des apports informatifs, méthodologiques, pratiques et théoriques
- des échanges entre le groupe et le formateur (dynamique de groupe, confrontation des opinions, mise en commun de solutions ...)
- des aller retours avec l'expérience de chacun
- des mises en situation, des exercices pratiques pour le développement des capacités relationnelles
- l'utilisation de supports de réflexion/auto-évaluation structurés ou créatifs
- des prescriptions de tâches ou d'observation sur les temps intersession

Elles mobilisent :

- La gestion du groupe selon une approche systémique

Evaluation des acquis de formation

Tout le long de la formation les stagiaires seront évalués sur les nouvelles compétences acquises

Validation

Un certificat de réalisation sera adressé à chaque stagiaire

Evaluation qualitative de la formation par les stagiaires

La formation fera l'objet d'un questionnaire d'évaluation finale (fiche de satisfaction) et d'un temps bilan (fiche bilan) avec le commanditaire



Modalités pratiques

Durée	4 heures
Tarif inter	450 € / Personne
Lieu (x)	Carpentras, Avignon, Orange et Cavaillon. Le lieu de la formation est précisé dans le planning.
Nombre de personnes	3 à 8 personnes
Contact	Tél : 07 60 92 82 63 formation@atoutatis.com

L'organisme de formation n'est pas assujetti à la TVA. Cf CGV.

Autre option

LA FORMATION EN INTRA

La formation en intra vous garantit une formation sur mesure

Lors d'un rendez-vous, nous définirons ensemble vos besoins et vos objectifs

La zone d'intervention de nos formations est dans la France entière et en priorité dans le Vaucluse

Nous vous invitons à nous contacter

