# Programme de Formation

## BONHEUR au TRAVAIL - 2 Jours

Le bonheur est gage de performance. D'où l'importance de déployer l'intelligence du bonheur dans la sphère professionnelle tout en reprenant le contrôle de ses émotions.

## Organisation

**Durée :** 16 heures

**Mode d'organisation :** Présentiel

**Formateur :**

## Contenu pédagogique

### *Objectifs pédagogiques*

- Redevenir Heureux et Bienveillant
- Comprendre son cerveau
- Reprendre les commandes de ses émotions, pensées et comportements
- Devenir le changement souhaité
- Capitaliser sur ses forces
- Pacifier sa relation à soi et aux autres
- Redéployer son plein potentiel en équipe
- Reprendre la responsabilité de son Bonheur au Travail
- Faire rayonner l'entreprise

### *Description*

Jour 1

- Comprendre ce qui rend vraiment Heureux personnellement et professionnellement
- Identifier les résistances au Bonheur au travail, chez soi et chez les autres et commencer à les dissoudre
- Choisir son mode de neuromanagement de soi et de l'équipe : cerveau automatique vs cerveau adaptatif
- Sortir de la peur, de la colère et de l'abattement pour se ré-ouvrir au positif et aux solutions
- Retrouver son plein potentiel par la méthode O.C.S.O.® incluant la pleine conscience du moment présent
- Changer sa perception et choisir les croyances qui aident : enquête appréciative

Jour 2

- Échange et analyse de situations vécues comme stressantes ou épanouissantes
- Identification des 24 forces de caractères et comment les utiliser
- Mieux se connaître et comprendre les autres
- Identification des vraies besoins
- Développement de l'estime de soi
- Cultiver ses relations et l'esprit d'équipe
- Implémentation de la gratitude et rituels de maintien de la paix intérieure et extérieure

Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants

### *Modalités pédagogiques*

Apprentissage ludo-pédagogique
Jeux de rôles et feedback croisés
Jeux cadres de Thiagi, légos,Taboo, …

Partage d'expériences
Posture OK+ OK+
Stimulation hémisphères droit et gauche
70% de votre apprentissage passent par l'expérience et l'action => vivez nos outils en salle ET avec vos équipes.
20 % de votre apprentissage sont issus des échanges avec vos pairs que nos formateurs stimulent.
10% de votre apprentissage sont acquis en formation, nous vous donnons les outils
pour le parfaire chaque jour.

## *Moyens et supports pédagogiques*

- Fiches digitales "syllabus" pour chaque outil
- Fiches exercices ou préparation jeux de rôle

## *Prérequis*

Aucun prérequis