



Santé émotionnelle au travail

Comment se développer professionnellement à partir d'un outil tout à fait différent ? C'est ce que nous offre la théorie du Flow et de la santé émotionnelle au travail. Prendre conscience de ses compétences non techniques qui nous assurent de vivre suffisamment de Flow au travail. Considérer nos émotions comme vecteur d'information et d'amélioration de nos compétences. Choisir de faire la différence où ça compte vraiment, c'est choisir la santé émotionnelle au travail. Bienvenue dans un monde différent en développement des compétences !

Objectifs de la formation

- Prendre connaissance d'un modèle d'efficacité et d'efficience au travail.
- Utiliser l'approche de la santé émotionnelle afin de développer son portefeuille de compétences.

À la fin du cours, les participants seront en mesure de :

- D'évaluer leur plein potentiel émotionnel.
- De modifier des comportements.
- De créer de la valeur dans l'organisation.

Contenu de la formation

- La part des émotions au travail
 - L'émotion ce baromètre de pression intérieure
 - La qualité de vie au travail vs les coûts de santé
- La théorie du Flow (Csikszentmihaly)
 - Les 8 conditions à l'expérience optimale
 - Comment reconnaître des activités à valeur ajoutée
 - La boussole des états émotionnels
- Les compétences
 - Les compétences techniques
- Savoirs et savoir-faire nécessaires pour l'exercice d'une fonction
 - Les compétences non techniques
- Attitudes et comportements propres au développement d'une compétence de travail
 - Les compétences transversales
- Compétences qui traversent les professions
 - Être son propre fournisseur de compétences
- Le Bilan
 - L'application des résultats d'un bilan

Avantages pour vous suite à la formation

- Travailler sa motivation grâce au flow.
- Établir un plan de développement des compétences.
- Prendre conscience de ses besoins d'équilibre.

Mise en action

Cette formation se déroule sous forme de présentation, d'échanges, de mises en situation.

Clientèle cible

Dirigeant, gestionnaires, entrepreneurs ayant à gérer des équipes de travail.

Durée : Format 2 x 3 h en ligne OU format 1 jour en présentiel

info@autrechoseformation.com | 450-491-6632 | www.autrechoseformation.com