



## L'ÉPANOUISSEMENT INDIVIDUEL AU SERVICE DE LA PERFORMANCE



De plus en plus d'études le montrent, le bien-être et l'épanouissement individuel au travail ne sont pas seulement des objectifs humanistes, ils sont aussi des facteurs clés de performance économique, et de résilience de l'entreprise pour traverser les tempêtes. Mais il ne s'agit pas juste de proposer des massages, d'officialiser un temps et un espace de sieste, ou d'améliorer la décoration.

Favoriser l'autonomie et la responsabilisation, favoriser des relations positives au travail, donner du sens, favoriser le sentiment de compétence et la confiance en soi, développer les capacités de résilience, entre autres, sont des ingrédients pour favoriser durablement le bien-être et l'épanouissement au travail.

Cette formation vous fera découvrir les ingrédients du bien-être et d'un épanouissement durable de tous vos collaborateurs, et vous fera mettre en œuvre ces différents ingrédients au travers de nombreux exercices concrets, basés sur des situations professionnelles vécues.

**Durée :** 2 jours

**Public :** dirigeants, managers, chefs de projet, collaborateurs, resp. QVT, CHO

**Prérequis :** aucun

### Objectifs de la formation

- Découvrir les facteurs de bien-être durable, et comment les favoriser
- Comprendre les mécanismes de la confiance en soi, facteur clé de la confiance mutuelle.
- Apprendre à gérer ses émotions et à aider les autres à les gérer.
- Développer la bienveillance, la solidarité, la gratitude, le pardon, au sein de son équipe.
- Développer la résilience ordinaire, individuelle et collective.
- Apprendre à s'approprier ces nouvelles postures en tant que manager pour favoriser la performance globale.



## Programme de la formation

- Le rôle des émotions positives et les compétences du bonheur selon Sonja Lyubomirsky
- Les 5 sources d'auto-efficacité (Albert Bandura) : mise en pratique au travers de cas concrets vécus personnellement. Débriefing des mises en application durant l'intersession en J2
- Les bases de l'intelligence émotionnelle (Daniel Goleman)
- Travailler son écoute active, la gratitude, au travers d'exercices pratiques
- Développer sa capacité de pardon au travers d'expériences personnelles vécues
- Découvrir ses prismes de perception et leur rôle dans notre capacité de surmonter les échecs
- Conclusion – Mon premier pas pour demain

## Méthodes pédagogiques

Mises en situation, études de cas en lien avec vos activités, débriefings, apports théoriques. Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.

## Supports pédagogiques

Diaporamas, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, paper-board, ...

## Mode d'évaluation

Quiz en fin de chaque journée.

## L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Informations pratiques

Coût session intra-entreprise : 4 000 € HT (hors frais de déplacements)

Contacts : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11 - [www.apolloconseil.fr](http://www.apolloconseil.fr)

*Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.*