

Fiche 51. PSYCHOLOGIE POSITIVE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **PRIX** : nous consulter

 **POUR QUI ?** : Chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- CONNAÎTRE LES FONDAMENTAUX DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE
- COMPRENDRE LE LIEN ENTRE PSYCHOLOGIE POSITIVE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
- IDENTIFIER LES OUTILS ET BONNES PRATIQUES ASSOCIÉES

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS*)

AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

PENDANT :

MODULE 1 : INTRODUCTION ET FONDAMENTAUX

- Définir la psychologie positive
- Définir bien-être et qualité de vie au travail
- Connaître la définition de la notion de facteurs de protections
- Identifier les différentes émotions positives
- Définir l'état du flow

 **Activité** : Photolangage des émotions positives

MODULE 2 : PSYCHOLOGIE POSITIVE ET TRAVAIL

- Comprendre les effets sur l'engagement et la motivation
- Savoir encourager la montée en compétence
- Identifier les clés pour construire une relation de confiance
- Pouvoir favoriser un climat de coopération

 **Activité** : Ateliers d'échange de bonnes pratiques

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : 
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : 
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 
<https://ekilibre-conseil.com/>

MODULE 3 : LES OUTILS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- Comprendre le modèle PERMA
- Comprendre et appliquer le renforcement positif
- Définir et appliquer l'écoute active
- Définir et comprendre la validation émotionnelle



Activité : Mise en situation d'écoute active en jeu de rôles

APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
 - Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
 - Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
 - Format également disponible en anglais
 - Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
 - Format adaptable en 100% distanciel et interactif
 - Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :
ACTIONS DE FORMATION

SOMMAIRE

***PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : ✉
CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM

PAR TÉLÉPHONE : ☎
01.53.45.54.21

VIA NOTRE SITE INTERNET : 🌐
<https://ekilibre-conseil.com/>