Fiche 51. PSYCHOLOGIE POSITIVE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

DURÉE CONSEILLÉE : une journée

PRIX : nous consulter

PRÉREQUIS (CONNAISSANCES) : Aucun

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

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.

SOMMAIRE