

## Conjuguer bien-être et performances

Se libérer du stress, des personnes et des croyances toxiques.

La recherche des performances est une constante préoccupation au sein des entreprises, quels que soient les domaines d'activité. Ces résultats prennent encore plus d'intensité s'ils sont obtenus dans un contexte de BIEN-ÊTRE.

En effet, au-delà des outils dont disposent les structures, les hommes et les femmes constituent les ressources essentielles au service des productions diverses. Le choix des personnes et l'accompagnement de ces « acteurs » de la réussite représente donc une base de réflexion d'une grande importance. Les encadrants de proximité portent cette responsabilité et doivent disposer d'atouts en termes de management au quotidien.

Dans ce contexte, le « BIEN-ÊTRE » prend de plus en plus d'importance et représente un vrai levier nécessitant un savoir-faire comportemental adapté.

Le programme ci-dessous aborde l'ensemble des points relevant de cette approche managériale au service des encadrants de proximité pour leur permettre de conjuguer les deux paramètres.

Il convient de préciser que ce programme peut se décliner en inter ou en intra dans le cadre d'une démarche identitaire ou de création / actualisation d'une culture d'entreprise pour mieux vivre ensemble.

### Détails

- Code : SS-CBEP
- Durée : 1 jour ( 7 heures )

#### Public

- Tout le monde

#### Pré-requis

- Cette formation est ouverte à tous.

### Objectifs

- Identifier les personnes déstabilisantes en raison de leur profil ou de leur situation.
- Reprendre le contrôle de ses mécanismes de déstabilisation et de résilience.
- Substituer à ses croyances limitantes des « attitudes génératives » sans a-priori.
- Contribuer activement au bien être partagé au sein de son équipe et de son organisation.

### Programme

#### Reconnaître les personnes toxiques

- Les mangeurs d'énergie au travail : les dépressifs et les dépendants.
- Les voleurs d'équilibre professionnel : les angoissés et les accusateurs.
- Les saboteurs de travail : les envieux et les passifs agressifs.
- Les destructeurs d'estime de soi : les narcissiques et les manipulateurs.

#### Développer sa résilience au stress toxique

- Se faire respecter simplement et sans complexe : l'affirmation de soi tranquille.
- Mettre un écran entre soi et les agents professionnels stressés : savoir se protéger.
- Reconfigurer sa perception cognitive des agents toxiques : oser se soustraire au regard de l'autre.
- Savoir se ressourcer en dehors du travail pour être plus efficace au travail : savoir prendre soin de soi pour être un bon pilote de soi.

#### Se libérer des croyances toxiques

- Comment se libérer de la fausse culpabilité, de la dictature du mental et de la tyrannie du regard (supposé) des collaborateurs ?
- Comment retrouver sa liberté intérieure et se rendre le droit d'être heureux, même dans l'exercice de ses responsabilités professionnelles ?
- Comment acquérir des « attitudes génératives » pour observer les réalités de l'environnement et de ses interlocuteurs, pour demeurer capable de penser sans a-priori « out of the box ».
- Comment reconfigurer son écosystème pour transformer sa liberté retrouvée en bien être durable : simplicité volontaire, reconfiguration de l'espace et du temps, (re)construction d'un environnement stimulant et favorable à l'auto-apprentissage.

#### Contribuer au bien-être général au sein de son organisation

- Pratiquer l'« hospitalité bienveillante » à l'égard des représentations et des émotions des autres : vers l'acceptation inconditionnelle de la personnalité de ses

collaborateurs.

- Évoluer de l'écoute technique à l'intelligence émotionnelle pour développer des relations sans mensonge.
- Diffuser massivement les signaux de reconnaissance, des plus élémentaires (Bravo, Merci, Pardon) aux plus subtils.
- Adopter une culture de la cordialité et savoir échanger en « mode vibratoire » : l'utilisation professionnelle des neurones miroirs.

### Approche pédagogique

- Cette formation au bien être productif s'appuie sur une pédagogie décomplexée.
- L'acquisition des comportements nouveaux s'appuie sur les supports multimédias, l'émotion associée à l'expérience vécue, la mise en situation réelle (y compris en dehors de la salle de cours traditionnelle).

### Modalités

- **Type d'action** :Acquisition des connaissances
- **Moyens de la formation** :Formation présentielle – 1 poste par stagiaire – 1 vidéo projecteur – Support de cours fourni à chaque stagiaire
- **Modalités pédagogiques** :Exposés – Cas pratiques – Synthèse
- **Validation** :Exercices de validation – Attestation de stages