

RAYONNER DE POSITIVITÉ – ENSEMBLE VERS LE BIEN- ÊTRE AU TRAVAIL



Durée

1 journée
(7 heures)



Public cible

- Salarié.es, managers, ou toute personne souhaitant améliorer son bien-être professionnel



Pré-requis

aucun

Objectifs

- ✓ Comprendre les fondamentaux du **bien-être au travail et ses impacts**
- ✓ Découvrir et expérimenter des **techniques efficaces pour la gestion du stress**
- ✓ Renforcer la **cohésion d'équipe** grâce à des activités positives et interactives
- ✓ Créer un **plan d'action** pour intégrer ces outils dans le quotidien

Déroulé de la formation

Accueil et introduction

- Moment convivial pour favoriser les échanges et l'ouverture
- Présentation des objectifs et des attentes des participant.es

Exploration du bien-être au travail

- Identification des sources de stress et leviers d'amélioration
- Introduction à des outils simples et efficaces de gestion du stress

Techniques et pratiques bien-être

- Expérimentation de méthodes éprouvées pour favoriser la détente et la concentration
- Exemples d'exercices concrets et adaptés au milieu professionnel

Renforcement de la dynamique positive

- Activités interactives pour encourager la cohésion et la communication bienveillante
- Partage d'expériences et mises en situation

Plan d'action personnalisé

- Création d'une boîte à outils bien-être adaptée à chaque participant
- Élaboration d'un plan concret pour intégrer ces techniques dans le quotidien professionnel

Clôture et prochaines étapes

- Synthèse des apprentissages et engagements individuels
- Distribution de ressources complémentaires et perspectives d'accompagnement



Les + de cet accompagnement

Expérience unique et dynamique favorisant la cohésion d'équipe

Techniques simples et efficaces applicables au quotidien

Création d'un plan d'action personnalisé pour un impact durable

Possibilité de forfaits sur mesure pour un suivi régulier

Un environnement bienveillant propice à l'apprentissage et au partage

Formats d'accompagnement

- Formation immersive d'une journée dans vos locaux
- Approche participative et bienveillante
- Encadrement par une experte en gestion du stress et bien-être au travail
- Adaptation aux besoins spécifiques des participant.es
- Ateliers interactifs et pratiques favorisant l'intégration des outils



Rejoignez une journée inspirante pour renforcer votre bien-être au travail grâce à des outils pratiques et innovants !

Devis sur mesure

Contactez-moi :

Tél : 07 59 52 69 71

Mail : contact.isways@gmail.com

www.isways.com