

## Le bien être au travail

### Objectifs

Avoir une compréhension simple des comportements humains pour mieux comprendre son propre fonctionnement et celui des autres  
Gérer sainement ses émotions, afin d'avoir la juste distance dans les situations difficiles  
Être acteur de son bien être, quelque soit le contexte  
Développer son hygiène de vie au travail : connaître ses propres indicateurs d'état émotionnel et leur impact sur la santé. Sentir ce qui est à changer pour améliorer l'équilibre de son organisme.  
Développer de nouvelles compétences pour améliorer la qualité de la relation et sortir des pièges des interprétations, des malentendus, des projections. Co-crée des relations durables.

### Pré-requis

Aucun

### Programme

Prendre conscience de son propre fonctionnement et du fonctionnement de l'autre  
S'investir en acteur dans les interactions, et sortir des schémas d'inhibition  
Identifier les facteurs déclencheurs de stress, ressentir ses seuils critiques de bascule lorsque le couple stress-émotions devient non assimilable  
Apprendre à gérer ses émotions et ses ressentis, sans les nier  
Savoir anticiper, relativiser les enjeux, désamorcer, dédramatiser.  
Remettre de la fluidité dans la relation  
Savoir communiquer de façon simple et explicite, dans un respect mutuel  
Repérer les situations biaisées et les gérer sur le mode empathique  
Apprendre des techniques simples de détente musculaire, souffle, libération de tension  
Développer des attitudes et compétences nouvelles pour mieux vivre sa fonction au travail et développer un relationnel durable

#### PROFIL

Tous collaborateurs

#### INFOS COMPLÉMENTAIRES

Organisme : GO'ELAN  
Durée : 3 jours  
Code stage : 1DEVEFF04