

# DÉVELOPPER LE SAVOIR-ÊTRE ET BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

MIEUX SE CONNAÎTRE, S'ÉPANOUIR, AMÉLIORER SES RELATIONS PROFESSIONNELLES

FORMATION de 2 jours à Paris – 1 180€ TTC (hors repas)

## OBJECTIFS

- Développer la confiance en soi et ses qualités relationnelles
- Miser sur le plaisir de faire et non sur l'attente de reconnaissance
- Manager sa hiérarchie avec tact et professionnalisme

## PROGRAMME

### Comprendre les mécanismes de la confiance en soi

#### *Pédagogie de la découverte à la lumière des neurosciences :*

- Le positionnement « animal » au sein du groupe
- L'affirmation de soi et les rapports aux autres dans l'équipe
- Le stress associé au manque de confiance en soi

#### *Mise en situation :*

- Développer confiance en soi et sérénité en situation de relations conflictuelles ou délicates

### Établir la cohérence entre ses motivations et ses ambitions

- Découvrir les structures de personnalités primaires / secondaires et les différentes natures de motivations
- Identifier ses propres motivations durables, source de plaisir et de résistance à l'échec
- Capitaliser sur les atouts liés à sa personnalités pour s'épanouir au travail

### Manager sa hiérarchie

#### *Exercices pratiques :*

- Ouvrir et personnaliser sa communication
- Négocier et gérer les pouvoirs de ses responsabilités
- Sortir des situations paradoxales de « juge et partie »

### Synthèse, échanges et évaluation

## QUE DIT L'ÉTUDE NATIONALE IME SUR LE STRESS AU TRAVAIL ?

Cette étude réalisée de mai à juillet 2010 auprès de plus de 3000 salariés a montré que leur stress est principalement lié à un **manque de confiance en soi**, un **besoin de reconnaissance**, une **mauvaise organisation de l'entreprise** et un **déficit de communication de confiance** avec leur manager.

Cette formation offre des **moyens concrets** pour développer le savoir-être et bien-être au travail : **facilement applicables à soi** et **transposables à ses collaborateurs ou clients**.

## CONTACT ET INSCRIPTION

José Jorge :  
01 44 82 92 01  
jose.jorge@ime.fr

## PARTICIPANTS

Manager, DRH, consultant, coach ou tout salarié à la recherche d'outils efficaces de management, utilisables « à chaud » et « à froid » dans son quotidien et dans son relationnel professionnels.

Les  
+

- Méthode issue de l'innovation neuroscientifique appliquée aux divers contextes professionnels
- 30 % de théorie, 70 % de pratique avec des outils simples, directement opérationnels
- Acquisition durable et transposable
- Intervenants ayant une double expertise : entreprise & approche neurocognitive et comportementale

