Relations et bien-être au travail

Domaine : Développement personnel

Réf. : 2892DP

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Favoriser des relations de travail harmonieuses entr
- Développer l'intelligence émotionnelle et la communi interpersonnelle.
- Prévenir et gérer les conflits.
- Créer un environnement propice à la motivation, à la et à l'engagement.

PRÉ-REQUIS

Aucun

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

Moyens pédagogiques : Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

Modalités d'évaluation : Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

Formation en présentiel : A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

Formation en distanciel : A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...)et aux preuves de suivi (émargements, évaluation,opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Comprendre le bien-être et ses leviers
Contenus détaillés :

- Différence entre bien-être individuel et bien-être c
- Facteurs qui influencent le bien-être au travail : c travail, reconnaissance, autonomie, qualité des rela
- Impacts du bien-être sur la performance et la qualit travail.

Ateliers :

- **Brainstorming collectif** : identifier ce qui favorise ou nuit au bien-être dans son environnement.
- **Mini-sondage entre participants** : évaluer le niveau de satisfaction et de motivation dans différentes situa professionnelles.
- **Carte du bien-être** : chaque participant place sur un graphiqu les facteurs qui contribuent à son bien-être et ceux freinent.

Communication et écoute active

PUBLIC CONCERNÉ

tout public
L accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

DURÉE ET DATES

-Durée :
2 jours soit heures

-Délai d'accès :
Réponse par mail dans les 72h.
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

-Dates des inter-entreprises :
.En présentiel
29-30 Mars 2027
28-29 Juin 2027
25-26 Novembre 2027
.En classe virtuelle
29-30 Mars 2027
28-29 Juin 2027
25-26 Novembre 2027

.En Intra ou Individuel :
Nous contacter

FORMULES ET TARIFS

En inter-entreprises :
604€ HT / Jour / personne

En intra-entreprises :
1199€ HT / Jour / groupe
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe
Groupe de 5 à 10 pers.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?
02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

Contenus détaillés :

- Importance de l'écoute active et de la communication pour des relations positives.
- Différencier la communication verbale, non verbale e
- Techniques pour exprimer ses besoins et émotions de constructive.
-

Ateliers

- **Jeux de rôle** : pratique de l'écoute active et de la reform pour clarifier les messages.
- **Exercice du feedback positif et constructif** : échanger avec un collègue sur ce qui fonctionne bien et ce qui pourra amélioré.
- **Simulation de situations délicates** : apprendre à rester calme et à communiquer efficacement en cas de tension.

3. Gestion des conflits
Contenus détaillés :

- Identifier les sources de conflit : différences de p priorités divergentes, incompréhensions.
- Techniques de résolution : médiation, négociation, c
- Encourager la culture de dialogue et la prévention d

Ateliers :

- **Ètude de cas** : analyser un conflit fictif et proposer des solutions.
- **Mise en situation** : pratiquer la médiation entre deux collègu fictifs ou réels.
- **Atelier de réflexion** : partager des expériences passées et identifier les comportements efficaces pour désamorc tensions.

Coopération et esprit d'équipe
Contenus détaillés :

- Identifier les leviers de la collaboration : confian reconnaissance, objectifs partagés.
- Comprendre l'importance de la diversité des profils compétences.
- Développer l'entraide et la solidarité entre collègu

Ateliers :

- **Travail en binômes ou petits groupes** : résoudre un problème ou réaliser un projet fictif en utilisant les compét chacun.
- **Exercice de rôle inversé** : comprendre les contraintes et perspectives d'un collègue d'un autre service.
- **Jeu collaboratif** : renforcer la coopération et la communicati pour atteindre un objectif commun.

Cultiver un climat positif et motivant

- Importance de la reconnaissance, des encouragements petites attentions au quotidien.
- Identifier les actions qui favorisent l'engagement e
- Développer une culture de respect, d'inclusion et de bienveillance.

Ateliers :

- **Cercle de reconnaissance** : chaque participant exprime un remerciement ou une appréciation envers un collègue.
- **Atelier créativité** : imaginer des initiatives pour améliorer l climat au sein de l'équipe.
- **Plan d'actions personnel** : chaque participant définit 2???3 actions concrètes pour contribuer au bien-être colle

Fiche mise à jour le 29/10/2025

NOS CERTIFICATIONS

© FORCE 7 Formation / Conseil / Coaching - Tous droits de reproduction réservés - contact@force7-formation.fr