

Formation professionnelle



**"ÉPANOUISSEMENT DURABLE EN
ENTREPRISE : FORMATION EN BIEN-ÊTRE ET
RELATION D'AIDE POUR EMPLOYÉS, RH ET
DIRIGEANTS"**



ACADÉMIE DU BIEN-ÊTRE ET DE LA RELATION D'AIDE

HÉLÈNE CLÉMENT - MIREILLE MAGNÉE



CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE EN
RELATION D'AIDE DE TROIS-RIVIÈRES

Sommaire

Formation en bien-être et en relation d'aide en entreprise, avec des modules spécifiques pour les employés, les ressources humaines et les dirigeants. Cette formation est orientée vers une approche durable et évolutive, permettant à chacun de développer des compétences personnelles et professionnelles en matière de bien-être, d'équilibre et de communication.

"Épanouissement Durable en Entreprise : Formation pour Employés, RH et Dirigeants"

1. Modules pour les Employés (14 heures)

Ces modules visent à fournir aux employés des outils concrets pour améliorer leur bien-être au travail.

- Reconnaître et Comprendre ses Émotions au Travail (**3 heures**)
 - Techniques d'identification et de gestion des émotions.
 - Exercices pratiques pour développer l'intelligence émotionnelle.
- Gérer le Stress et les Pressions du Quotidien (**3 heures**)
 - Stratégies de gestion du stress.
 - Pratiques de détente et de pleine conscience.
- Communication Non Violente (CNV) et Écoute Active (**3 heures**)
 - Principes de la CNV.
 - Ateliers d'écoute active et de communication affirmée.
- Équilibre Vie Professionnelle - Vie Personnelle (**2,5 heures**)
 - Techniques de gestion du temps.
 - Établissement de limites saines entre vie professionnelle et personnelle.
- Développer l'Auto-compassion et l'Auto-motivation (**2,5 heures**)
 - Exercices pour renforcer l'estime de soi.
 - Méthodes d'auto-motivation et de résilience.

Sommaire

2. Modules pour les Ressources Humaines (10,5 heures)

Ces modules sont conçus pour aider les professionnels des RH à instaurer et maintenir une culture de bien-être au sein de l'entreprise.

- Culture du Bien-être : Créer un Environnement de Travail Inclusif (**3 heures**)
 - Évaluation des pratiques actuelles.
 - Élaboration de politiques RH centrées sur le bien-être.
- Soutien Émotionnel et Pratiques d'Accompagnement (**2,5 heures**)
 - Identification des signes de malaise chez les employés.
 - Techniques d'écoute bienveillante et d'accompagnement.
- Gestion Préventive des Conflits et Approche Solutionnelle (**2,5 heures**)
 - Méthodes de médiation et de résolution de conflits.
 - Ateliers pratiques sur des cas réels.
- Bien-être et Performance : Mesurer les Résultats sans Stresser (**2,5 heures**)
 - Mise en place d'indicateurs de bien-être.
 - Techniques d'évaluation continue et d'ajustement des pratiques.

3. Modules pour les Dirigeants d'Entreprise (10,5 heures)

Ces modules visent à sensibiliser les dirigeants à l'importance du bien-être au travail et à leur fournir des stratégies de leadership bienveillant.

- Leadership Évolutif et Inspirant (**3 heures**)
 - Techniques de leadership bienveillant.
 - Pratiques pour encourager l'engagement des employés.
- Créer et Communiquer une Vision du Bien-être en Entreprise (**2,5 heures**)
 - Intégration du bien-être dans la mission de l'entreprise.
 - Communication efficace de la vision et des attentes.
- Gérer le Changement : Stratégies de Transition Positives (**2,5 heures**)
 - Gestion humaine des transitions organisationnelles.
 - Techniques pour accompagner les employés lors de changements.

Sommaire

- Éthique et Bien-être : Renforcer l'Engagement et la Confiance (**2,5 heures**)
 - Développement d'une culture d'intégrité.
 - Utilisation de l'éthique comme levier de bien-être et de performance.

Répartition Hebdomadaire Proposée

Pour une formation de 5 jours, voici une répartition suggérée :

- **Jour 1** : Modules pour les Employés (**7 heures**)
 - Matin : Reconnaître et Comprendre ses Émotions au Travail (**3 heures**)
 - Après-midi : Gérer le Stress et les Pressions du Quotidien (**3 heures**) et début de Communication Non Violente (**1 heure**)
- **Jour 2** : Modules pour les Employés (**7 heures**)
 - Matin : Suite de Communication Non Violente (**2 heures**) et Équilibre Vie Professionnelle - Vie Personnelle (**2,5 heures**)
 - Après-midi : Développer l'Auto-compassion et l'Auto-motivation (**2,5 heures**)
- **Jour 3** : Modules pour les Ressources Humaines (**7 heures**)
 - Matin : Culture du Bien-être : Créer un Environnement de Travail Inclusif (**3 heures**)
 - Après-midi : Soutien Émotionnel et Pratiques d'Accompagnement (**2,5 heures**) et début de Gestion Préventive des Conflits (**1,5 heure**)
- **Jour 4** : Modules pour les Ressources Humaines (**3,5 heures**) et début des Modules pour les Dirigeants (**3,5 heures**)
 - Matin : Suite de Gestion Préventive des Conflits (**1 heure**) et Bien-être et Performance : Mesurer les Résultats sans Stresser (**2,5 heures**)
 - Après-midi : Leadership Évolutif et Inspirant (**3 heures**) et début de Créer et Communiquer une Vision du Bien-être (**0,5 heure**)
- **Jour 5** : Modules pour les Dirigeants (**7 heures**)
 - Matin : Suite de Créer et Communiquer une Vision du Bien-être (**2 heures**) et Gérer le Changement : Stratégies de Transition Positives (**2,5 heures**)
 - Après-midi : Éthique et Bien-être : Renforcer l'Engagement et la Confiance (**2,5 heures**)

Sommaire

Cette répartition permet de couvrir l'ensemble des modules de manière équilibrée, en offrant des séances intensives mais gérables pour chaque groupe cible. Elle favorise également une progression logique des thèmes abordés, facilitant l'assimilation des concepts et leur application pratique.