

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

"Épanouissement Durable en Entreprise : Formation en bien-être et relation d'aide pour Employés, RH et Dirigeants"

Formation en bien-être et 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.

Phase 1 : Introduction et fondamentaux du bien-être au travail (mois 1)

- **Objectif:** initier les participants à la gestion des émotions et au bien-être personnel pour poser une base solide.

Session 1 : reconnaître et comprendre ses émotions au travail (3 heures)

Contenu :

- Introduction à l'intelligence émotionnelle et à son impact sur la performance.
- Techniques pour identifier les émotions au quotidien, et reconnaître les déclencheurs émotionnels.
- Exercices concrets de gestion des émotions : techniques de respiration contrôlée, liste des émotions et techniques d'écriture pour externaliser les émotions.

Objectifs : comprendre l'importance des émotions dans le contexte professionnel et acquérir des outils de régulation émotionnelle.

Session 2 : gérer le stress et les pressions du quotidien (3 heures)

Contenu :

- Identification des sources de stress au travail et différenciation entre stress utile et nuisible.
- Pratiques de gestion du stress : visualisation, relâchement musculaire et ancrage concret avec des techniques d'ancrage physique (comme tenir un objet pour se recentrer).
- Outils pour gérer la charge de travail : techniques de priorisation et de gestion du temps.

Objectifs : réduire le stress quotidien et prévenir l'épuisement grâce à des techniques de gestion accessibles.

Sommaire

Phase 2 : Compétences relationnelles et équilibre vie-travail (mois 2-3)

- **Objectif** : renforcer les compétences en communication et encourager un équilibre sain entre vie professionnelle et personnelle.

Session 3 : communication non violente (CNV) et écoute active (3 heures)

Contenu :

- Introduction aux principes de la CNV : observer sans juger, exprimer ses sentiments, identifier les besoins.
- Techniques d'écoute active : reformulation, validation des sentiments de l'autre, et prise de recul.
- Exercices pratiques en binôme pour développer une communication bienveillante.

Objectifs : développer une communication claire, respectueuse et authentique pour mieux gérer les relations professionnelles.

Session 4 : Équilibre vie professionnelle - vie personnelle (2,5 heures)

Contenu :

- Outils pour identifier ses priorités personnelles et professionnelles.
- Techniques pour établir des limites claires (gestion du temps, déconnexion numérique).
- Planification de routines bien-être adaptées aux horaires de travail, comme des pauses régulières pour se recentrer.

Objectifs : encourager les participants à établir un équilibre durable entre leur vie personnelle et professionnelle.

Sommaire

Phase 3 : Auto-compassion et soutien émotionnel (mois 4)

- **Objectif** : Favoriser le développement personnel et initier le personnel des RH à des techniques de soutien et d'accompagnement.

Session 5 : développer l'auto-compassion et l'auto-motivation (2,5 heures)

Contenu :

- Comprendre l'importance de l'auto-compassion et ses effets sur le bien-être.
- Exercices de journalisation pour cultiver la bienveillance envers soi-même.
- Techniques d'auto-motivation, comme le renforcement des succès et l'établissement de petits objectifs atteignables.

Objectifs : Encourager les participants à être bienveillants avec eux-mêmes et à construire une motivation durable.

Session 6 : soutien émotionnel et pratiques d'accompagnement (RH) (2,5 heures)

Contenu :

- Identifier les signes de détresse émotionnelle chez les employés.
- Techniques d'écoute active et de reformulation pour soutenir le personnel.
- Introduction à l'accompagnement bienveillant et aux limites du rôle des RH dans le soutien émotionnel.

Objectifs : Outiller les RH pour fournir un soutien émotionnel de base aux employés, tout en respectant les limites éthiques.

Sommaire

Phase 4 : Gestion des conflits et bien-être dans la performance (mois 5)

- **Objectif** : Outiller les RH pour la gestion des conflits et favoriser une évaluation bienveillante de la performance.

Session 7 : Gestion préventive des conflits et approche solutionnelle (2,5 heures)

Contenu :

- Identification des sources de conflit au travail et techniques de prévention.
- Introduction à la médiation en entreprise et à l'approche solutionnelle.
- Ateliers de résolution de conflits pour des cas pratiques.

Objectifs : Permettre aux RH de mieux gérer les conflits et d'encourager un climat de travail serein.

Session 8 : Bien-être et performance : mesurer les résultats sans stresser (2,5 heures)

Contenu :

- Principes d'une évaluation constructive et bienveillante.
- Méthodes pour établir des objectifs atteignables sans créer de pression excessive.
- Indicateurs de bien-être et techniques pour évaluer la performance dans une optique de bien-être.

Objectifs : Aider les RH à promouvoir une culture de performance saine et respectueuse.

Sommaire

Phase 5 : Leadership inspirant et vision du bien-être (mois 6)

- **Objectif** : Sensibiliser les dirigeants au leadership bienveillant et les aider à clarifier leur vision du bien-être en entreprise.

Session 9 : Leadership évolutif et inspirant (3 heures)

Contenu :

- Les qualités d'un leader inspirant et bienveillant.
- Pratiques de leadership axées sur le soutien et la motivation des équipes.
- Études de cas de leadership positif et inspirant.

Objectifs : former des dirigeants capables d'incarner et de promouvoir le bien-être dans leur manière de diriger.

Session 10 : Créer et communiquer une vision du bien-être en entreprise (2,5 heures)

Contenu :

- Définir une vision du bien-être cohérente avec les valeurs de l'entreprise.
- Techniques pour communiquer efficacement la vision et les attentes en matière de bien-être.
- Plan de communication et stratégie de déploiement de la vision.

Objectifs : Clarifier et renforcer la vision du bien-être pour que tous les collaborateurs puissent s'y aligner.

Sommaire

Phase 6 : Gestion du changement et éthique durable (mois 7)

Objectif : Renforcer les pratiques de bien-être durable et préparer les équipes aux changements de manière positive.

Session 11 : Gérer le changement : stratégies de transition positives (2,5 heures)

Contenu :

- Techniques pour gérer le changement avec empathie et sensibilité.
- Pratiques de communication pour rassurer et mobiliser en période de transition.
- Cas pratiques de gestion du changement et stratégies pour surmonter la résistance.

Objectifs : Outiller les dirigeants pour gérer les transitions de manière humaine et solidaire.

Session 12 : éthique et bien-être : renforcer l'engagement et la confiance (2,5 heures)

Contenu :

- Introduction à l'éthique en entreprise et son lien avec le bien-être.
- Développement de la transparence, de l'intégrité et de la bienveillance dans la prise de décision.
- Techniques pour renforcer la confiance des équipes et des clients.

Objectifs : créer une culture d'intégrité qui renforce la confiance et l'engagement des équipes.

Suivi mensuel et bilan final

Pour un suivi durable, un regroupement mensuel d'une heure est proposé pour partager les réussites, discuter des défis rencontrés, et ajuster les pratiques. Une session de bilan final permettra d'évaluer les progrès accomplis et de fixer des objectifs de long terme.

Cette formation, maintenant ajustée avec des outils concrets, encourage les participants à intégrer des compétences de bien-être applicables dans leur quotidien. En espaçant les sessions et en soutenant l'application des acquis, ils sont mieux préparés pour progresser vers une autonomie en matière de bien-être en entreprise.