

Comment retrouver du sens et de l'optimisme au travail ?

Appréhender un espace dédié à la réflexion, à l'apprentissage pratique et l'échange d'expérience, visant à revitaliser l'engagement et l'enthousiasme au sein de l'équipe.



INTRA

 **Durée : 2 jours, 14 heures**

Objectifs pédagogiques

- Cultiver un esprit optimiste : encourager une attitude positive et optimiste en dépit des défis et des obstacles.
- Renforcer la motivation en redonnant du sens à ses actions.
- Améliorer les relations interpersonnelles : découvrir comment l'optimisme et la communication bienveillante influent positivement sur les interactions avec les collègues et les bénéficiaires.
- Identifier et capitaliser sur les réussites : stimuler la reconnaissance des accomplissements individuels et collectifs pour renforcer la confiance et l'optimisme.
- Développer l'énergie et le bien-être : cultiver la capacité à retrouver énergie et bien-être dans le quotidien professionnel à travers des exercices corporels.

Public

Professionnels travaillant auprès de personnes âgées.
Aucun prérequis.

Intervenant

Psychothérapeute
Coach
Formatrice professionnelle d'adultes
Psychologue

Module 1 - Cultiver un esprit optimiste et redécouvrir le sens au travail

- Session interactive sur les bénéfices d'un état d'esprit optimiste au travail.
- Atelier pratique sur le développement de pensées positives et la gestion du stress.
- Expérimenter les éléments clés d'une communication bienveillante.
- Exercices pratiques de visualisation d'objectifs et création d'affirmation positives.
- Présentation des techniques de résilience face aux défis professionnels.
- Atelier de réflexion personnelle sur les valeurs et les motivations professionnelles.

Module 2 - Renforcer la motivation et le bien être

- Mieux se connaître et mieux connaître les autres pour pouvoir changer de paradigme.
- L'émergence des compétences et des ressources de chacun et leur capitalisation.
- Atelier pratique sur l'établissement d'objectifs personnels et professionnels motivants.
- Exercices pratiques de relaxation et de gestion du stress, incluant des techniques de respiration et de visualisation.
- Initier un travail en intelligence collective impliquant pour alimenter la cohésion et la collaboration.
- Élaboration d'un plan d'action personnel pour maintenir le sens et l'optimisme au travail.