

## BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



### ● Présentation de la formation

Principe de la pensée positive : Parce que nous sommes tous confrontés à des situations professionnelles (ou non) qui nous déstabilisent parfois, il est parfois bon de savoir prendre du recul et d'analyser la situation d'un point de vue critique sans avoir recours à ses émotions.

Cette formation sur la pensée positive (ou le penser positif) vous permettra de construire un autre schéma de raisonnement face à une situation, un conflit, une crise ou un simple désaccord et ainsi développer des pensées positives et développer le bien-être au travail ! Et vos relations professionnelles ne seront que meilleures.

### ● Objectifs de la formation

Notre formation de bien-être au travail, vous permettra de comprendre les mécanismes de performance et de bien-être et de mettre en place une démarche de qualité de vie au travail dans votre entreprise, afin d'assurer le bien-être physique et psychologique de vos salariés.

#### INFO' PRATIQUES



##### PRÉREQUIS ET PUBLIC CONCERNÉ

L'ensemble de votre personnel  
Aucun prérequis n'est demandé



##### DURÉE

1 jour, soit 7 heures



##### LIEU ET DATE

Dans vos locaux  
Dates sur demande



##### DÉLAIS D'ACCÈS

Prise en charge sous 24 h  
Accès à la formation soumis à un délai de 15 jours



##### MODALITÉS

Disponible sous format présentiel  
Disponible en format distanciel.  
Disponible en format mixte.



##### TARIF

Sur demande  
Intra-entreprise : à partir de 400 € / Groupe  
Devis sous 24 h



#### LES PLUS DE LA FORMATION

Intervention dans toute la France  
Métropolitaine.

Formation établie en fonction des  
spécificités de vos métiers.

Modulable en fonction de vos  
demandes.

Conforme aux exigences de l'INRS.

Partenaire de votre région,  
favoriser le local (RSE).

Un livret stagiaire pour chacun  
de vos collaborateurs.

Devenir proactif dans votre  
démarche de prévention.

### ● Ressources pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques.
- Echanges sur les bonnes pratiques.
- Etude de cas. Exercices pratiques.
- Support de cours. Evaluations.
- Tableau interactif, ordinateur, rétroprojecteur.
- Power point, médias d'interprétation.

### ● Modalités d'évaluation

- Cas concrets et entretien avec le formateur.
- Questionnaires de positionnement/ intermédiaire/ fin de formation.

### ● Validation de la formation

- Attestation de fin de formation



#### RENOUVELLEMENT

Nous préconisons un Recyclage de  
votre formation Bien-être en  
entreprise **tous les ans.**



## **Pourquoi le pessimisme, la plainte, l'anxiété ?**

L'esprit critique, le perfectionnisme, les peurs : une question de survie.  
Identifier les liens entre biologie et perception de l'environnement professionnel.  
Comprendre l'importance du poids de la culture.  
Qu'est-ce que les mécanismes des distorsions cognitives ?

## **Reconnaître l'impact de ses pensées sur la réalité :**

Quels jugements portons nous sur nos collaborateurs ? Sur notre environnement de travail ?  
L'effet du regard porté sur ses collègues, ses clients et sur les relations professionnelles.  
L'importance de l'emploi du langage positif dans son activité.

## **Faire face aux sources de découragement professionnel pour développer son bien être :**

La surcharge de travail ou les objectifs très élevés.  
La perte de clients ou d'appel d'offres, le non renouvellement d'une mission, le report d'un contrat.  
L'ambiance de travail morose, les relations hiérarchiques tendues.  
L'agressivité des interlocuteurs.  
Les critiques et autres évaluations sauvages.  
L'absence de reconnaissance malgré un large investissement.  
Les projets irréalisables faute de moyens humains et matériels.  
Zoom sur le sens attribué aux épreuves professionnelles.

## **Développer un sentiment de sécurité intérieure, apaiser ses tensions :**

Comment développer son estime de soi ? L'exploration de ses ressources intangibles.  
La distanciation vis-à-vis des résultats de court terme.  
Le filtrage conscient des expériences passées.  
La technique du créneau balisé.

## **Provoquer sa chance, se créer des opportunités, favoriser un environnement agréable :**

Comment affûter son sens de l'observation, de l'écoute et de l'intuition ?  
Connaître les leviers de l'énergie contagieuse et la dynamique du positivisme.  
Les 5 schémas de pensées générateurs de succès.  
Les leçons de l'Ecole de Harvard.

## ● Accessibilité

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap : un référent handicap étudiera les adaptations pouvant être mises en place pour vous permettre de suivre la formation.

## ● Références réglementaires

Article L4121-1 du Code du travail.

## ● COVID-19

Pour la sécurité de tous, nous suivons scrupuleusement le protocole mis en place par le ministère du travail, ainsi que le guide des pratiques sanitaires du secteur de la formation professionnelle dans le contexte de pandémie du COVID-19. Nous vous fournissons donc un process spécifique, et vous garantissons une sécurité optimale de vos stagiaires durant la formation.

### NOUS CONTACTER



03.20.910.306



[formation@acxconseil.fr](mailto:formation@acxconseil.fr)



[www.acxconseil.fr](http://www.acxconseil.fr)

Mis à jour le  
1er février  
2024

Organisme de formation certifié QUALIOPi et OPQF, référencé par la DREETS, l'INRS et la CARSAT.