

Pensées positives sur cette année de m...

RÉF | 9042

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Faire son état des lieux sur l'année vécue et prendre du recul
 □ Découvrir de nouvelles opportunités □ Dégager les points positifs des journées en télétravail □ Réaliser son plan d'action personnel

Programme

- Considérations sur l'environnement général
 - o Les effets produits par les changements sociétaux de l'année 2020/2021 : SWOT
- Nouvelles opportunités : mode de vie personnel et professionnel
 - o Situation personnelle avant mars 2020 : état des lieux
 - o Prendre du recul : métacommunication, assertivité, CNV
 - o Émotions : nommer les ressentis, penser avec son cœur
 - o Adopter le FLOW
 - o Opportunité de relever des défis
 - o Découvrir sa créativité
- Bilan des points positifs des journées en télétravail :
 - o Gestion du temps
 - o Organisation de l'espace de travail
 - o Relation avec les collègues
 - o Avantages/inconvénients du travail en visioconférence
 - o Gestion du stress
 - o Développement personnel : opportunité de renforcer sa confiance en Soi et en l'Autre
- Changements dans l'incertitude
 - o Notions d'intelligence émotionnelle
 - o Objectifs SMART
 - o Principes et convictions : comment les remettre en cause
 - o Opérer la transition
- Plan d'action individuel

Méthodologie :

Principe d'interactivité : analyse des situations des participants, échanges, ateliers, mises en situation de cas précis, questionnaires...

Au long des 2 premiers jours, les participants réalisent un plan d'action. Celui-ci sera analysé lors d'une séance individuelle en visio-conférence (20 min. par participant).

Public : tout public Prérequis : aucun

Certification(s) visée(s) Éventuellement attestation de participation de l'organisme

Type de formation [Institutionnel](#)

ORGANISATION

Durée 3 jours

Horaire en journée 9h - 16h30

Début Les 23/9 + 30/9 + 8/10/2021

Coût 405 € - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Travailleurs en entreprises.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Organisme **Bruxelles Formation - BF entreprises**
Rue de Stalle 67
1180 Uccle
Tél: 02 371 73 50
<http://www.bruxellesformation.be>

