Télétravail, j'en perds la tête ! (en ligne)

RÉF | 9068

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

• Mieux se connaître et identifier sa dynamique personnelle afin de mieux gérer les situations ressenties comme stressantes ou démotivantes • (Ré)-apprendre à gérer ses émotions et les comportements liés au stress pour retrouver plus de sérénité et de motivation au travail • Identifier les signes avant-coureurs du burn-out et éviter la surcharge mentale en mettant en place des solutions réalistes et positives pour soi • Apprendre à valoriser ses forces et ses talents • Reconnaître ses faiblesses, en diminuer l'impact et les frustrations qui pourraient en découler • (Re)donner du sens au travail quotidien et se réapproprier la gestion de son temps • Oser placer le bien-être au travail au centre de ses préoccupation afin de redynamiser son énergie.

Programme

• Prendre conscience de l'impact de la situation actuelle (conditions sanitaires, télétravail…) sur sa santé mentale et sur ses émotions.

• Prendre le temps de mettre des mots sur ses émotions et se reconnecter à ses besoins fondamentaux.

• Identifier son niveau de stress et prendre appui sur des techniques de gestion du tress afin d'éviter la surcharge mentale et un épuisement pouvant mener à un burn-out.

• Découvrir des moyens simple et efficaces pour retouver une certaine sérinité avec soi-même et avec les autres. Oser s'affirmer en canalisant ses émotions.

• Distinguer les faits des opinions et des croyances pour mieux gérer certaines situations et pour éviter de tomber dans le piège des jugements, des préjugés et des étiquettes.

• Adopter les bonnes attitudes pour rester zen au travail, même à distance.

• Redevenir acteur de ses choix et de sa vie et se donner le droit au bien-être.

• Redonner du sens aux tâches et aux routines quotidiennes.

• Identifier ses forces et ses faiblesses pour dégager des pistes d'action et des opportunités de développement en accord avec son projet de vie.

• Rebooster son énergie et désamorcer les situations stressantes grâce à des outils faciles et concrets.

Méthodologie

L'interactivité est l'essence même de nos formation.

Chaque étape de la formation repose sur des éléments théoriques faciles à appréhender débouchant sur des mises en situations et réflexions individuelles ou en groupes.

L'exploitation de situations amenées par les participants apporte une note résolument pratique à la formation.

Chaque participant repart avec un plan d'action concret et des outils directement applicables au quotidien.

Type de formation Institutionnel

ORGANISATION

Durée 2 demi-journées

Début Les 15/02/2022 matin (9h-12h30) + 25/02/2022 matin (9h-12h30)

Coût 180 €

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs Pour les particuliers avec activité professionnelle ou les entreprises souhaitant former leur personnel.

EN PRATIQUE

Prenez contact par téléphone ou par courriel à

Pour s'informer et postuler

entreprises@bruxellesformation.be.

Organisme

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

Pour connaître les dernières informations publiées, consultez cette fiche sur Dorifor.be © Bruxelles Formation