



### CONTEXTE

Aujourd'hui, le monde du travail occupe une place centrale dans la société et les employés aspirent à s'y épanouir pleinement.

Selon l'INRS, la notion de bien vivre au travail dépasse largement les simples considérations de santé physique et mentale. Elle englobe un sentiment général de satisfaction et d'épanouissement dans le travail, qui va au-delà de l'absence de problèmes de santé.

Le bien-être au travail se caractérise par la manière dont les individus et les groupes perçoivent les situations et les contraintes professionnelles. Ces perceptions influencent leur état physique, psychologique, émotionnel et social et contribuent à leur efficacité au sein de l'entreprise.

Cependant, il est alarmant de constater qu'une personne sur trois déclare avoir vécu un *burnout* (épuisement professionnel).

Cette formation vise à vous aider à retrouver le bonheur dans votre vie professionnelle en vous donnant les moyens de devenir un acteur clé de votre qualité de vie au travail.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre sa propre identité
- Identifier ses besoins et ses ressources
- Développer ses compétences en communication
- Recueillir différents outils

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

### PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

### FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PROGRAMME

- Être acteur de sa vie
  - Établir des objectifs à atteindre pour son épanouissement
  - Savoir exprimer ce que l'on veut
- Définir son objectif
  - Nos interprétations & représentations
  - Définition
  - Les 5 étapes
  - Exercice
- Nos valeurs
  - Définition
  - Les filtres de perception
  - Exercice
  - Notre système de valeurs
  - Niveau logique des valeurs
- Besoins psychologiques
  - Enjeux
  - Définition des 8 besoins psychologiques
  - Exercices
- Comprendre le fonctionnement du cerveau
  - Définition
- Mécanisme du stress
  - Les 3 phases du stress
  - Les indices du stress
  - Exercice
- Gestion de l'énergie
  - Définition
  - Exercice
- Matrice Eisenhower
  - Définition
- Nos états internes
  - Définition
  - Ascenseur émotionnel
  - Exercice
  - Améliorer son environnement VAKOG

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

## PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

## FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



- Nos croyances
  - Définition
- Moteurs (« drivers »)
  - Définition
- L'ancrage
  - Définition
  - La méthodologie
  - Exercice
- Les types de personnalité
  - Définition
  - Les 6 types de personnalité
  - Exercice

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode active
  - Travail en sous-groupes
- Approche pratique
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visioconférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

### MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

### DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

### PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

### PRIX INDIVIDUEL

1 personne : 1 450 \$

### FORFAIT DE GROUPE

2 personnes : 2 900 \$

3 personnes : 4 350 \$

4 à 10 personnes : 4 999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com