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 coeur
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
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

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