

**Objectifs :** Développer des aptitudes relationnelles et comportementales bénéfiques pour la santé, le bien-être, l'efficacité à l'aide d'outils simples et rapides à mettre en place. **Durée :** 3 heures distanciel ou présentiel

#### ATELIER N°1

- **Connaissance de soi et identité sociale**

De l'enfance à l'âge adulte, la construction de l'identité et le développement de la personne

#### ATELIER N°2

- **Confiance en soi, estime de soi**

L'affirmation de soi et l'auto-compassion

#### ATELIER N°3

- **Bien-être au travail : être positif et heureux**

Epanouissement personnel et professionnel, bonheur, optimisme, confiance

#### ATELIER N°4

- **Gestion des émotions**

La régulation des émotions, l'émotivité, la sensibilité

#### ATELIER N°5

- **Stress et travail**

L'adaptation au changement, la résilience

#### ATELIER N°6

- **Relaxation : Yoga doux sans tapis**

Techniques corporelles de détente, souffle et énergie, équilibre du corps et de l'esprit

## 18 Ateliers

*Santé mentale  
Efficacité personnelle & professionnelle*

*Prendre soin - Donner du sens - Se relier*

#### ATELIER N°7

- **Attention et concentration**

Moins de dispersion pour plus d'efficacité

#### ATELIER N°8

- **L'épuisement professionnel et le burn-out**

Pour ne pas perdre sa vie à la gagner

#### ATELIER N°9

- **La communication bienveillante**

L'aisance relationnelle, les relations constructives

#### ATELIER N°10

- **La Communication Non Violente CNV**

Les 4 étapes de la CNV Observations, Emotions, Besoins, Demande

#### ATELIER N°11

- **Ecoute et relation d'aide (préventeurs, tuteurs, services RH)**

Ecoute active, empathie et résilience

#### ATELIER N°12

- **Gestion des conflits et médiation**

La résolution positive des conflits

# Focus sur les soft skills

#### ATELIER N°13

- **Cohésion d'équipe**

Leadership et dynamique de groupe

#### ATELIER N°14

- **Résolution de problème en groupe**

Groupe d'Entraînement à l'Analyse des situations -Problèmes (méthode GEASP)

#### ATELIER N°15

- **Groupe de paroles, espace d'expression : l'anti burn-out**

Motivation, sens et réussite

#### ATELIER N°16

- **La résilience professionnelle**

Une stratégie d'adaptabilité en 7 étapes pour rebondir en 3 mois

#### ATELIER N°17

- **La pause méridienne relaxante : sophrologie et méditation**

Un temps pour soi pour se recharger d'énergie

#### ATELIER N°18

- **Gestion du temps et des priorités**

Une stratégie organisationnelle d'attention, de coopération, d'efficacité et d'harmonie.