



## CONTEXTE

Aujourd'hui, le travail a pris une place considérable dans la société, les salariés cherchent à s'y sentir bien.

Selon l'INRS, la notion de bien vivre au travail est un concept englobant, de portée plus large que les notions de santé physique et mentale.

Elle fait référence à un sentiment général de satisfaction et d'épanouissement dans et par le travail qui dépasse l'absence d'atteinte à la santé.

Le bien-être met l'accent sur la perception personnelle et collective des situations et des contraintes de la sphère professionnelle. Le sens de ces réalités a, pour chacun, des conséquences physiques, psychologiques, émotionnelles et psychosociales et se traduit par un certain niveau d'efficacité pour l'entreprise.

Toutefois, 1 personne sur 3 déclare avoir fait un burn out (épuisement professionnel).

Cette formation va donc vous aider à être plus heureux dans votre vie professionnelle en devenant acteur de votre qualité de vie au travail.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Comprendre et mettre un jour qui je suis
- Identifier ses besoins et ressources
- Développer sa capacité de communiquer
- Avoir différents outils

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



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



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PROGRAMME

- Être acteur de sa vie
  - Placer 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 perceptions
  - 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 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



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



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

💻 [zkf.fr](http://zkf.fr)



- Nos croyances
  - Définition
- Drivers
  - Définition
- L'ancrage
  - Définition
  - La méthodologie
  - Exercice
- Les types de personnalité
  - Définition
  - Les 6 types de personnalité
  - Exercice

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



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



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

💻 [zkf.fr](http://zkf.fr)



## MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode active
  - Travail en sous-groupes
- Méthode expérientielle
  - 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 visio-conférence 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 apprenant

## DISPOSITIF D'ÉVALUATION

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

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne désirant mieux vivre au travail.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

## PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

## FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



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



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

💻 [zkf.fr](http://zkf.fr)