



Pensée positive au travail

Référence :
CDV.67

Durée conseillée :

1 jour

Tarif en inter-entreprise :

650 € HT / personne

Tarif en intra-entreprise :

1475 € HT/ jour / groupe

<https://www.cnfce.com/formation-pensee-positive-au-travail>

Formation pensée positive au travail : Développer le bien être au travail

Principe de la pensée positive : Parce que nous sommes tous confrontés à des situations professionnelles (ou non) qui nous déstabilisent parfois, il est parfois bon de savoir prendre du recul et d'**analyser la situation d'un point de vue critique** sans avoir recours à ses émotions (et ce n'est pas toujours évident !). Nous devons tous, au quotidien, assumer, faire face ou subir un événement peu agréable. Mais, alors, pourquoi ne pas positiver pour obtenir une vision plus favorable (le verre à moitié vide ou à moitié plein) ? Cette **formation sur la pensée positive** (ou le penser positif) vous permettra de construire un autre schéma de raisonnement face à une situation, un conflit, une crise ou un simple désaccord et ainsi développer des pensées positives et développer le bien être au travail ! Et vos relations professionnelles ne seront que meilleures.

Objectifs pédagogiques

- Découvrir des astuces pour relativiser, dédramatiser, prendre de la hauteur par rapport à son environnement
- Assouplir ses schémas mentaux récurrents sur la représentation des choses
- Changer de regard sur soi, ses collaborateurs et son environnement de travail pour développer son bien être au travail

Programme

Pourquoi le pessimisme, la plainte, l'anxiété ?

- L'esprit critique, le perfectionnisme, les peurs : une question de survie
- Identifier les liens entre biologie et perception de l'environnement professionnel
- Comprendre l'importance du poids de la culture
- Qu'est-ce que les mécanismes des distorsions cognitives ?

Reconnaître l'impact de ses pensées sur la réalité

- Quels jugements portons-nous sur nos collaborateurs ? Sur notre environnement de travail ?
- L'effet du regard porté sur ses collègues, ses clients et sur les relations professionnelles
- L'importance de l'emploi du langage positif dans son activité

Faire face aux sources de découragement professionnel pour développer son bien être

- La surcharge de travail ou les objectifs très élevés
- La perte de clients ou d'appel d'offres, le non renouvellement d'une mission, le report d'un contrat
- L'ambiance de travail morose, les relations hiérarchiques tendues
- L'agressivité des interlocuteurs
- Les critiques et autres évaluations sauvages
- L'absence de reconnaissance malgré un large investissement
- Les projets irréalisables faute de moyens humains et matériels
- Zoom sur le sens attribué aux épreuves professionnelles

Développer un sentiment de sécurité intérieure, apaiser ses tensions

- Comment développer son estime de soi ? L'exploration de ses ressources intangibles
- La distanciation vis-à-vis des résultats de court terme
- Le filtrage conscient des expériences passées
- La technique du créneau balisé

Provoquer sa chance, se créer des opportunités, favoriser un environnement agréable

- Comment affûter son sens de l'observation, de l'écoute et de l'intuition ?
- Connaître les leviers de l'énergie contagieuse et la dynamique du positivisme
- Les 5 schémas de pensées générateurs de succès
- Les leçons de l'Ecole de Harvard

Programme daté du 14/03/2022

Public & prérequis

Public cible

Tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant aborder de façon plus joyeuse et sereine les vicissitudes inhérentes à la vie professionnelle

Pré-requis

Il est recommandé de maîtriser le français pour suivre la formation pensée positive au travail

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques et pratiques
- Partage et analyse d'expériences
- Expérimentation de technique psycho-corporelles
- Tests d'auto-diagnostic
- Support de cours **formation pensée positive et bien être au travail**

Évaluation des acquis en fin de formation

Dates et lieux

Date de début

Date de fin

Lieu de formation

25-08-2022	25-08-2022	Bordeaux
14-09-2022	14-09-2022	Lyon
29-09-2022	29-09-2022	Lille
19-10-2022	19-10-2022	Classe virtuelle – Formation à distance
09-11-2022	09-11-2022	Bordeaux
23-11-2022	23-11-2022	MIXTE VISIO / PRESENTIEL Paris
09-12-2022	09-12-2022	Lille
30-12-2022	30-12-2022	Lyon

