

Exit le travail "tripalium" : place au travail plaisir !



2 jours
14h



Nous
consulter



Toute
personne
de
l'entreprise

Prérequis

Aucun

Objectifs

- Appréhender l'importance du travail dans notre construction identitaire
- Utiliser le travail, ses contraintes et ses contradictions à des fins d'éveil et de développement personnel
- Devenir acteur de sa vie professionnelle

Programme

Le travail tripalium : déstructurant, aliénant, dégradant l'estime de soi et vecteur de santé négatif

Le travail plaisir : structurant, renforçant l'estime de soi, libérateur, facteur d'équilibre et d'épanouissement personnel.

Le passage du travail tripailum au travail plaisir : un changement de regard, un changement de perspective, un changement de vie

Adieu la dépendance : faites place à la proactivité

Revue de stratégies possibles et réalisables pour faire face aux contraintes et aux contradictions inhérentes au travail.

Se challenger pour passer de l'insatisfaction à la satisfaction.

Pédagogie active et interactive

Formation-action : autodiagnostic, pédagogie du co-développement, apports théoriques synthétiques, jeux.

Documentation riche et variée

Pour aller + loin :

- Une journée complémentaire facultative organisée quelques semaines après la formation pour faire le point sur la mise en œuvre des outils et techniques
- Bénéficiez d'un coaching individuel personnalisé avec Céline BERCION

www.synopsis-rh.com



Apprenez à créer
les conditions
favorables à
votre bien-être !