

## « Retrouver du sens au travail »

V1 – 10/02/2023

### **PRE-REQUIS :**

**Apprenants :** Aucun

### **Entreprises :**

- Posséder une salle de formation de 30m2 minimum ;
- En distanciel : Mettre à disposition des stagiaires le matériel nécessaire (ordinateur, casque, lieu isolé) et les faire bénéficier d'une connexion internet suffisante (1 Mb par seconde minimum).

**PUBLIC CONCERNE :** Tout public salarié

### **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

**À la fin de la formation, l'apprenant sera en capacité de :**

- Analyser en profondeur son parcours personnel et professionnel
- Identifier ses mécanismes, ses fonctionnements, ses forces et compétences.
- Prendre en compte son projet de vie dans sa motivation au travail
- Développer des outils pour gérer son stress
- Redonner du sens à ses missions au travail
- Mettre en pratique les fondamentaux de COMMUNICATION
- Augmenter son implication dans le travail d'équipe
- Échanger sur les situations difficiles
- Se mettre en mouvement en autonomie avec un plan d'action individualisé

### **DUREE ET HORAIRES :**

- 2 jours soit 14 heures
- Horaires : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00 (aménagements possibles si besoin)

**LIEU :** Chez le client (en présentiel) ou par visio-conférence (en distanciel).

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES :**

- Délais d'accès : 14 jours minimum
- Nous contacter au 06 13 82 62 31 pour inscription

### **TARIFS :**

- 4 000 € HT pour un groupe jusqu'à 12 personnes
- Exonération de TVA pour les activités s'inscrivant dans le cadre de la formation professionnelle continue
- Pour un groupe plus important, nous contacter pour un devis personnalisé

### **MOYENS PEDAGOGIQUES :**

- Méthodes pédagogiques :  
Alternance de :
  - Apports théoriques
  - Cas pratiques
  - Tests de personnalités remis aux stagiaires
  - Mise en situation professionnelle
- Moyens techniques :  
Support de formation remis à l'apprenant
- Outils pédagogiques :
  - Plateforme Zoom (si formation à distance)
  - En début de formation chaque participant est appelé par la formatrice pour un bilan personnalisé des besoins
- Dispositions d'accueil nécessaires en cas d'intervention sur site :  
Salle de formation, vidéoprojecteur, support de projection, paperboard ou tableau.

### **MODALITES D'EVALUATION :**

En amont, ou au début de la formation, chaque apprenant réalise un exercice, test de positionnement, ou réponse à un questionnaire pour cibler son besoin. A l'issue de la formation, un test de positionnement est réalisé pour apprécier sa progression et déterminer les actions à engager pour ancrer ses acquis.

Une attestation de fin de formation est remise, ainsi qu'un certificat de réalisation.

### **HANDICAP :**

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec vous et à travers un questionnaire les différents aménagements et adaptations que nous pouvons mettre en œuvre pour favoriser votre apprentissage.

Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

Si vous êtes en situation de handicap, merci de contacter notre référent Marie-Caroline Keszler par téléphone au 06 13 82 62 31 ou par mail à [bechangebecome@gmail.com](mailto:bechangebecome@gmail.com)

## **CONTENU**

### **Jour 1**

#### **1. Accueil et présentation (1h)**

- Présentation de la formatrice et des règles de vie
- Présentation du déroulé et rappel des objectifs de la formation
- Tour de table des participants : présentation & attentes

#### **2. Reconnecter au besoin de sens dans sa vie professionnelle (1h)**

- Brainstorming collectif sur les facteurs de sens au travail
- Les 3 piliers du sens au travail
- Les origines de la perte de sens & les facteurs de démotivation
- Exercice personnel : identification de vos éléments déclencheurs et du fonctionnement de vos trois piliers

#### **3. Prendre conscience de ses valeurs et forces personnelles (1h30)**

- Définition et fonctionnement des systèmes de valeurs
- Identification des talents
- Exercice d'identification des valeurs personnelles
- Exercice d'identification des valeurs professionnelles
- Présentation de chacun selon son système de valeur

#### **4. Définir et nourrir sa mission (1h45)**

- Les enjeux humains et économiques de la mission d'une entreprise
- Brainstorming collectif : le sens des métiers au sein de mon entreprise
- Exercice collectif : pilotage de l'entreprise
- Exercice personnel : réaliser un diagnostic des concordances et dissonances dans ma mission

#### **5. Reconnaître et activer ses émotions (1h45)**

- Identifier ses émotions en situation de travail
- Le fonctionnement du cerveau sous stress
- Les origines du stress
- Les réactions face au stress
- Exercice personnel : Identification de ses facteurs et ressources face au stress
- Pratique : Expérimenter différentes techniques de relaxation par la respiration (cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, ...)
- Création de sa carte de plaisir au travail : facteurs d'alignement, développer son unicité, reconnaître les messages émotionnels, identifier ses priorités

## Jour 2

### **1. Construire des relations positives (1h45)**

- Comprendre la notion de cadre de référence
- Intégrer les principes de l'écoute active
- Prendre en compte la communication non-verbale
- Exercice de communication non-verbale
- Mises en pratique par binôme de l'écoute active

### **2. Développer la reconnaissance et l'engagement dans la relation à l'autre (1h45)**

- Questionnaire d'auto-feedback
- Offrir des signes de reconnaissance et donner du feedback de manière constructive
- Exercice collectif : donner du signe de reconnaissance conditionnel
- Mises en pratique : construire des solutions avec les autres

### **3. Trouver du sens dans une dynamique d'équipe (1h30)**

- Les composantes de la vie d'une équipe
- Exercice collectif : les enjeux de l'intégration en équipe
- Gérer les situations difficiles, de blocage ou de conflits
- Jeux de rôles : à partir de situations difficiles identifiées

### **4. Communiquer avec sa hiérarchie (1h30)**

- Test d'assertivité
- Qu'est-ce que l'assertivité et comment la pratiquer ?
- Mise en pratique : oser faire une demande – oser dire non
- Construction d'un plan d'action personnel concret et ambitieux afin de s'engager et de se mettre en mouvement pour retrouver du sens à son travail

### **5. Communiquer avec sa hiérarchie (30 minutes)**

- Test de positionnement de fin de formation
- Evaluation de la satisfaction de la formation
- Tour de table de clôture

## **INTERVENANT : Marie-Caroline Keszler**

Marie-Caroline est coach professionnelle certifiée et spécialiste soft-skills. Diplômée d'un DEA (Master de Recherche) en *Modélisation Economique* de l'Université Paris-Dauphine-PSL, elle a plus de 15 ans d'expérience en pédagogie et création de contenus.

**CONTACTS :**

**Be Change Become**

Marie-Caroline Keszler

06 13 82 62 31

bechangebecome@gmail.com

**QUELQUES CHIFFRES :**

nombre apprenants	Taux de satisfaction apprenants :	Taux de satisfaction entreprises :
----------------------	---	--