



www.fabienneguillaume.com

f.guillaume@yahoo.fr

06 50 78 04 99

PROMOUVOIR LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Afin d'améliorer la qualité de vie au travail au sein de votre entreprise, je vous propose 3 axes d'exploration :

1er axe : La gestion du stress et des émotions

Pour cette thématique, l'animation de 3 ateliers différents que vous choisirez de manière indépendante ou combinée.

Deux ateliers animés en visio, de 30 minutes maximum, qui permettent l'accès à un très grand nombre de personnes et une régularité pour maintenir un état de bien être :

1- La méditation pleine présence favorise :

- ✓ Le recentrage et de la prise de recul.
- ✓ La gestion du stress et des émotions.
- ✓ L'amélioration du sommeil.
- ✓ L'enrichissement de la performance cognitive.
- ✓

Et /ou

2- La gymnastique sensorielle favorise :

- ✓ Le relâchement.
- ✓ La libération des tensions physiques et psychiques.
- ✓ La présence à soi.
- ✓ La stabilité et l'ancrage.

Un atelier en présentiel, d'une demi journée ou d'une journée, avec un groupe de 8 à 16 personnes :

3- Repérer son mode de stress pour l'appivoiser

- ✓ Repérer et évaluer les signes cognitifs et comportementaux liés au stress.
- ✓ Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts.
- ✓ Maîtriser des outils pratiques.
- ✓ Repérer et développer les stratégies gagnantes d'ajustement .

2ème axe : Enrichir ses compétences relationnelles afin de fluidifier, simplifier et optimiser les relations inter personnelles

Deux ateliers en présentiel, d'une demi journée ou d'une journée, avec un groupe de 8 à 12 personnes.

1- Le point clé d'une communication performante : l'écoute

- ✓ Repérer son mode d'écoute et ses aptitudes à développer.
- ✓ Expérimenter les effets d'une écoute de qualité.
- ✓ Consolider la confiance et la solidité.

2- Communiquer avec transparence et simplicité : la communication bienveillante

- ✓ Générer un dialogue simple et confiant.
- ✓ Désamorcer les tensions et les frustrations.
- ✓ Trouver des solutions ensemble.

3ème axe : Recréer du lien dans les équipes afin de booster l'engagement et la coopération

Deux ateliers en présentiel, d'une demi journée ou d'une journée, avec un groupe de 8 à 12 personnes.

1- La confiance pour booster la coopération

- ✓ Investir la confiance : l'antidote de la peur, le terreau de la coopération.
- ✓ Expérimenter la confiance à deux et en groupe.
- ✓ Créer un moment de coopération et apprendre de cette expérience.

2- Muscler sa motivation : retrouver le sens et ses enjeux

- ✓ Le sens « sensation » : Se sentir présent, en confiance et à sa place.
- ✓ Le sens « signification » : repérer l'alignement avec ses valeurs au sein du groupe.
- ✓ Le sens « orientation » : repérer son domaine de talents pour confirmer la justesse de sa place et ouvrir de nouvelles pistes.

Méthodologie

Les ateliers en présentiel sont construits pour expérimenter en direct l'objectif visé. Les mises en situation sont toujours suivies de moments de pratique réflexive en favorisant le partage d'expérience et la posture d'apprenance.

L'intervention associe :

- ✓ Des exercices pratiques et mises en situation : pour éclairer la situation actuelle, favoriser sa compréhension et faciliter les mises en action nécessaires et pertinentes.

- ✓ Des ateliers d'intelligence collective pour expérimenter un mode d'échanges innovant, optimiser la réflexion collective et construire des stratégies gagnantes.