GESTION DU STRESS & RPS

Le stress est responsable de nombreux dysfonctionnements comportementaux et cognitifs et a des répercutions délétères pour l'individu (trouble de la mémoire et de la concentration, troubles fonctionnels, troubles cardiaques, anxiété, dépression…) et pour l'entreprise : erreurs et malfaçons, arrêts maladie, communication tendue voire agressive, burn out, turn over.

CONFÉRENCE

2h. Théorie et outils pour gérer son stress.

FORMATIONS

2 jours, 12 personnes max.
Théorie (un peu) et de nombreux outils pratiques.

OBJECTIFS

- Comprendre le mécanisme du stress.
- Identifier les causes et les symptômes.
- Remédier par des techniques (respirations, relaxations, changement des pensées, méditation pleine conscience, yoga…).

BIENVEILLANCE

C'est la recherche du bien-être de l'autre sans négliger son propre bien-être. L'ambiance au travail devient aujourd'hui un élément incontournable pour recruter les talents et éviter leurs fuites, diminuer les arrêts maladie, le turn over, les accidents, le burn out et augmenter le chiffre d'affaire.

CONFÉRENCE

2h. Sensibilisation et Initiation à la bienveillance au travail.

FORMATIONS

Trois modules, 2 jours chacun, 12 personnes max.

- Développer sa communication assertive et bienveillante,
- Comprendre son fonctionnement et ses émotions,
- Développer son empathie et sa compréhension de l'autre.

OBJECTIFS

Aider les managers et les salariés à adopter une attitude bienveillante envers les collègues, supérieurs, collaborateurs...

AUTRES INTERVENTIONS

ACCUEIL DES USAGERS

Comment accueillir les usagers avec respect de l'autre et de soi-même. Accueillir les usagers difficiles.

GESTION DES ÉMOTIONS

Gérer ses émotions en toutes circonstances est nécessaire dans la vie quotidienne et au travail.
Leurs maîtrises permet d'être plus efficace et de mieux interagir avec les collègues, les collaborateurs et les supérieurs hiérarchiques.

PRÉVENTION DU BURN OUT

L'épuisement professionnel, de plus en plus fréquent, pose des soucis de santé grave (dépressions, suicides…) et désorganise les services, entraînant d'autres pathologies. Ce sont souvent les meilleurs éléments qui font des burn out : perfectionnistes, toujours présents et efficaces, jusqu'au jour où...

PERSONNALITÉS DIFFICILES

Dans toute structure on trouve ce type de personnalités. Agressives, manipulatrices malveillantes, impulsives...

COMMUNIQUER EFFICACEMENT

La communication est la pierre angulaire de l'entreprise. Ne pas communiquer ou mal communiquer, agressivement ou en manipulant, harceler peut être fatal à la structure.

ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Aider les managers à atteindre leurs objectifs de performance et de gestion d'équipes.

GESTION DE CRISES

Les situations de crises sont nombreuses dans l'entreprise (suicides, grèves, accidents…). Comment gérer, comment se protéger et protéger ses collaborateurs.

GESTION DU TEMPS

Pour plus d'informations sur ces interventions :
www.bienveillus.fr

BIENVEILLUS

MÉTIER

Apporter bien-être psychologique & efficacité de entreprise.

ÉQUIPE

Composée d'une équipe pluridisciplinaire de psychologues cliniciens et du travail formés et expérimentés en approche scientifique, de préparateurs mentaux (atteinte des objectifs), chefs d'entreprises, prof de yoga, de pleine conscience, sophrologues qui ont tous une bonne connaissance du monde de l'entreprise.

INTERVENTIONS

- Audits en immersion, diagnostic des besoins
- Conseils individuels
- Conférences 2h
- Formations intra
- Suivi régulier
- Prise en charge psychologique des salariés (signature convention, nous consulter)
- Intervention de crise (signature d'une convention)

Nous privilégions un apprentissage par la mise en situation pratique, les jeux de rôles, les vidéos illustratives et une pédagogie interactive. Nous proposons un suivi régulier afin de bien ancrer les apprentissages.

OBJECTIF

Allier BIENVEILLANCE & PERFORMANCE

ILS NOUS FONT CONFIANCE :

GRDF · E.LECLERC · orange · PEUGEOT

Paris - Lille - La Rochelle

www.bienveillus.fr - contact@bienveillus.fr
09 50 23 13 81

BIENVEILLUS
FORMATIONS & CONSEILS

STRESS & RPS
BURN OUT
BIENVEILLANCE
ÉMOTIONS
COMMUNIQUER

GESTION DE CRISES
ACCUEILLIR LES CLIENTS
GESTION DU TEMPS
PERSONNALITÉS DIFFICILES
ATTEINDRE SES OBJECTIFS