

## PROGRAMME SATISFACTION PROFESSIONNELLE

Développez votre potentiel de rendement et de productivité grâce au bien-être, à la satisfaction professionnelle et à la performance !

15%  
rabais

sur une 2<sup>ème</sup>  
inscription dans la  
même entreprise

17 h de formation - 1700 \$ / inscription

### OBJECTIF

Développer le potentiel de rendement et de productivité des individus, des équipes et des organisations tout en favorisant bien-être, mobilité et satisfaction professionnelle et personnelle.

### PARCOURS

Un parcours qui permet :

- D'amener les organisations et les équipes à réfléchir sur leurs manières de résoudre des problèmes, d'effectuer des tâches et de faire face à des situations nouvelles et complexes
- D'évaluer pour chacun son efficacité de façon concrète
- De modifier les croyances ou perceptions erronées des participants face à eux-mêmes, ainsi que face aux situations ou contextes dans lesquels ils vivent certains défis et enjeux
- De changer les attitudes et comportements qui sont improductifs et peu favorables à la réussite et à l'atteinte des objectifs
- D'expérimenter d'autres stratégies d'apprentissage, de résolution de problèmes ou de façon de faire et en apprécier les effets et les bénéfices concrètement et rapidement

### ACTIVITÉS

Activités et exercices proposés selon le contexte:

- Mises en situation
- Défis à relever
- Résolutions de problèmes
- Réflexions individuelles
- Réflexions en sous-groupes
- Discussions de groupe

### OBJECTIFS

Objectifs spécifiques du programme

- Augmenter l'engagement et la motivation des individus
- Développer la capacité d'adaptation face aux changements, aux situations nouvelles et complexes
- Favoriser une meilleure gestion du stress et un meilleur contrôle en situation de surcharge de travail
- Développer et utiliser les meilleures stratégies en résolution de problèmes
- Améliorer les méthodes de travail, d'organisation et de gestion du temps
- Assurer une plus grande flexibilité relationnelle et une meilleure compréhension des comportements et attitudes de chacun
- Établir une communication saine, respectueuse et constructive au sein de l'équipe
- Favoriser une meilleure gestion des émotions et diminuer les comportements impulsifs menant à des prises de décisions improductives et nuisibles



# RENCONTRES

## RENCONTRE 1

### Développement de l'efficacité cognitive: Pour vivre de réels changements

- Première étape de transformation des comportements
- Mieux comprendre son mode de fonctionnement cognitif et affectif
- Détecter les comportements et attitudes qui nuisent à la performance
- S'élever au-dessus des situations et en prendre le contrôle, afin de mieux les gérer
- Maîtriser ses pensées, ses émotions et ses comportements pour une plus grande performance
- Changer les fausses croyances et fausses perceptions: moi, les autres, les situations, les défis

## RENCONTRE 2

### Sentiment de compétence: Fausses croyances et limites personnelles

- Identifier ce que l'on souhaite voir changer
- Laisser derrière ce qui ne nous convient plus et nuit à l'atteinte de nos objectifs
- Transformer ses habitudes et ses états émotionnels néfastes
- Réfléchir sur notre perception de la performance
- L'influence du sentiment de compétence sur la performance, la motivation et l'engagement

## RENCONTRE 3

### Motivation et engagement: Augmenter mon niveau d'énergie au travail

- Qu'est-ce que la motivation
- Les types de motivation
- Mieux comprendre le moteur derrière nos actions
- L'influence de la motivation sur l'engagement et l'atteinte des objectifs
- Les facteurs de motivation au travail et leurs conséquences sur les résultats;
- Comment mieux gérer la motivation et prendre le contrôle de son énergie.

## RENCONTRE 4

### Maîtrise de soi et gestion des émotions: L'impact de l'impulsivité sur l'atteinte des objectifs

- Comment développer l'habitude de réfléchir avant de passer à l'action
- Les aspects comportementaux de l'impulsivité
- Pourquoi sommes-nous impulsifs
- Le fonctionnement du cerveau et son impact sur nos comportements: blocages et impulsivité
- L'impact des émotions et de l'impulsivité dans la résolution de problèmes
- Reprendre le contrôle en développant de nouvelles façons de faire: les 4 étapes de la gestion des émotions et de l'impulsivité

Reçu de formation admissible aux  
dépenses en formation pour l'entreprise.

Pour inscription ou pour  
consulter l'ensemble de nos services :

## RENCONTRE 5

### La gestion du stress et des blocages: Comment s'assurer de garder le contrôle et mieux gérer les situations

- Comprendre ce qu'est le stress
- Le stress est une question de perception avant tout
- Le rôle de la perception sur le stress
- Comment reconnaître le stress
- La réponse du corps face au stress: mobilisation de l'énergie
- Les ingrédients du stress et comment les gérer efficacement
- Le cerveau et le stress
- Comment apprendre à mieux gérer notre stress

## RENCONTRE 6

### Sentiment de compétence: Fausses croyances et limites personnelles

- Pourquoi sommes-nous en déséquilibre: prendre le temps d'analyser nos propres comportements
- Mieux organiser son temps c'est développer son efficacité personnelle et professionnelle
- Établir nos propres priorités: motivation, engagement et satisfaction personnelle et professionnelle
- Les effets de la surcharge mentale sur notre capacité à gérer les situations nouvelles et complexes et sur notre capacité d'adaptation
- Effets et symptômes de la surcharge et du manque d'équilibre sur le bien-être et la performance
- Quoi faire et comment faire concrètement pour assurer un équilibre et une meilleure gestion du temps et des ressources

## RENCONTRE 7

### Développer sa capacité en résolution de problèmes: Vivre de réels changements et obtenir des résultats durables

- Comment s'assurer d'utiliser les bonnes stratégies, d'avoir les bons comportements et la bonne attitude en mode résolution de problèmes
- Émotivité et impulsivité: des obstacles à éviter à tout prix dans l'atteinte d'objectifs;
- Développer son potentiel intellectuel, afin d'être en contrôle des situations et des résultats
- Les étapes essentielles à une résolution de problèmes efficace.

## RENCONTRE 8

### Expérimenter dans l'action pour obtenir des résultats percutants et durables: Je sors de ma zone de confort et je m'engage envers moi-même

Retour sur les concepts clés du parcours:

- L'efficacité cognitive comme outil de transformation et de performance durable
- Sentiment de compétence et confiance en soi: je prends le contrôle de mes choix et de mes actions et je gagne en confiance
- Je prends en charge mon énergie et je me mets en action avec constance: motivation et engagement
- Je m'observe et je développe mon intelligence émotionnelle: gestion des émotions et de l'impulsivité
- Je change ma perception des choses pour mieux gérer mon stress et mes blocages
- Je m'assure de garder un équilibre dans ma vie personnelle et professionnelle: je demeure épanoui, satisfait professionnellement et performant
- J'applique les étapes essentielles en résolution de problèmes, afin d'obtenir les meilleurs résultats