



# Bien vivre

## Au travail

Il ne faut pas se raconter d'histoire, si nous allons au travail le matin c'est avant tout pour gagner de l'argent. Mais alors qu'est-ce qui fait la différence, à salaire égal, entre un salarié qui a le sourire et celui qui l'a perdu ? La différence pour eux c'est que la journée paraît bien longue et la retraite bien lointaine. La différence pour vous, c'est près de 30% de perte d'efficacité, des absences répétées et des conflits ! Pourquoi ? Les managers y sont sûrement pour quelque chose, les collègues, les clients et l'usure aussi... Mais nous ne sommes pas que des victimes du système et l'entreprise n'est pas la source de tous ces maux dont les médias l'accusent. Nous sommes au cœur de notre propre système solaire et la lumière qui fait briller nos yeux, c'est à l'intérieur de chacun de nous qu'elle prend sa source. Ce stage est là pour aider vos équipes à retrouver leur propre motivation et rallumer la flamme.

### Objectifs

- Retrouver son auto-motivation
- Reprendre goût à ce que l'on fait
- Revaloriser l'image de soi et de son métier
- Retrouver "l'envie d'avoir envie"
- "Rallumer la flamme"

### Contenu

#### Introduction

Objectif : Découvrir le module et partager les attentes

- Présenter le module, son déroulement et son calendrier
- Quiz de positionnement

#### Comprendre

Objectif : Identifier ce qui éteint, ce qui motive et comment se projeter vers un fonctionnement plus positif.

- Identifier la problématique par le dessin : de celui que je suis devenu à celui que j'aimerais être
- Qu'est-ce qui m'éteint venant de l'extérieur et venant de moi-même : mes saboteurs
- Comprendre les processus d'ennui
- Qu'est-ce qui me donne envie : gymnastique pour muscler le cerveau positif
- Projection sur l'avenir

#### Agir

Objectif : Oser avancer, renouveler son regard et nourrir une motivation durable.

- De la fourmi à l'antilope : comment oser avancer et rendre cela possible
- Comment s'étonner dans un quotidien qui ne nous étonne plus
- Les carburants durables de ma motivation

#### Ancrer

Objectif : Transformer les prises de conscience en comportements durables grâce à l'intelligence positive.

- Consolider les messages et les inscrire durablement dans les comportements en utilisant les émotions et l'intelligence positive

#### Conclusion

- Tour de table
- Quiz de positionnement
- Evaluation à chaud et à froid

### Le plus Pédagogique

Le public des collaborateurs peut être très hétérogène : multiethnique, multiculturel, plurilingue... Pour franchir cette barrière et ne pas avoir à passer par l'écrit, nous travaillons dans ce stage avec une iconographie commune à tous, en utilisant les animaux et la symbolique du feu. Donc, dans ce stage il y a beaucoup de dessins, de représentations visuelles et de plaisir pour une journée dynamique et originale que Johnny Hallyday introduit et clôture en chanson avec

#### PUBLIC & PRÉREQUIS

Ce programme s'adresse à tous public.

En groupe de 5 à 8 personnes

#### DURÉE

1 jour

Présentiel – intra entreprise

TARIF Nous contacter

#### FORMATEUR

Formateur expérimenté, spécialisé en développement personnel

#### ACCESSIBILITÉ

<https://www.envoll.fr/pages/handicap>