



# Relations et bien-être au travail

## Domaine : Développement personnel

Réf. : 2892DP

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Favoriser des relations de travail
- Développer l'intelligence émotionnelle et l'interpersonnelle.
- Prévenir et gérer les conflits.
- Créer un environnement propice à la motivation, à la
- et à l'engagement.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...) et aux preuves de suivi (émargements, évaluation, opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

### CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

#### Comprendre le bien-être et ses leviers

##### Contenus détaillés :

- Différence entre bien-être individuel et bien-être collectif
- Facteurs qui influencent le bien-être au travail : travail, reconnaissance, autonomie, qualité des relations
- Impacts du bien-être sur la performance et la qualité de travail.

##### Ateliers :

- **Brainstorming collectif :** identifier ce qui favorise ou nuit au bien-être dans son environnement.
- **Mini-sondage entre participants :** évaluer le niveau de satisfaction et de motivation dans différentes situations professionnelles.
- **Carte du bien-être :** chaque participant place sur un graphique les facteurs qui contribuent à son bien-être et ceux qui freinent.

### Communication et écoute active

### PUBLIC CONCERNÉ

tout public  
L'accès à la formation est ouvert à toutes les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

### DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 jours soit heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
Nous contacter  
**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

### FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
604€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1199€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

02 32 74 56 94

Numéro unique d'appel

### Contenus détaillés :

- Importance de l'écoute active et de la communication pour des relations positives.
- Différencier la communication verbale, non verbale et écrite.
- Techniques pour exprimer ses besoins et émotions de manière constructive.
- 

### Ateliers

- **Jeux de rôle** : pratique de l'écoute active et de la reformulation pour clarifier les messages.
- **Exercice du feedback positif et constructif** : échanger avec un collègue sur ce qui fonctionne bien et ce qui pourra être amélioré.
- **Simulation de situations délicates** : apprendre à rester calme et à communiquer efficacement en cas de tension.

## 3. Gestion des conflits

### Contenus détaillés :

- Identifier les sources de conflit : différences de priorités divergentes, incompréhensions.
- Techniques de résolution : médiation, négociation, conciliation.
- Encourager la culture de dialogue et la prévention des conflits.

### Ateliers :

- **Étude de cas** : analyser un conflit fictif et proposer des solutions.
- **Mise en situation** : pratiquer la médiation entre deux collègues fictifs ou réels.
- **Atelier de réflexion** : partager des expériences passées et identifier les comportements efficaces pour désamorcer les tensions.

## Coopération et esprit d'équipe

### Contenus détaillés :

- Identifier les leviers de la collaboration : confiance, reconnaissance, objectifs partagés.
- Comprendre l'importance de la diversité des profils et des compétences.
- Développer l'entraide et la solidarité entre collègues.

### Ateliers :

- **Travail en binômes ou petits groupes** : résoudre un problème ou réaliser un projet fictif en utilisant les compétences de chacun.
- **Exercice de rôle inversé** : comprendre les contraintes et perspectives d'un collègue d'un autre service.
- **Jeu collaboratif** : renforcer la coopération et la communication pour atteindre un objectif commun.

## Cultiver un climat positif et motivant

- Importance de la reconnaissance, des encouragements et petites attentions au quotidien.
- Identifier les actions qui favorisent l'engagement et le bien-être.
- Développer une culture de respect, d'inclusion et de bienveillance.

### Ateliers :

- **Cercle de reconnaissance** : chaque participant exprime un remerciement ou une appréciation envers un collègue.
- **Atelier créativité** : imaginer des initiatives pour améliorer le climat au sein de l'équipe.
- **Plan d'actions personnel** : chaque participant définit 2-3 actions concrètes pour contribuer au bien-être collectif.

Fiche mise à jour le 29/10/2025

## NOS CERTIFICATIONS

