

Mettre du plaisir dans son travail

Entre 50 à 70 % de notre temps de veille est lié à nos occupations professionnelles. La moindre des choses est que nous y prenions du plaisir et que nous nous sentions stimulés. Refusons cette fatalité que nous devons travailler que pour gagner notre vie. S'épanouir au travail, oui c'est possible. En choisissant d'aimer notre travail, nous pouvons satisfaire nos besoins quotidiens de bonheur, de sens et d'épanouissement.

Si nous sommes plusieurs à y mettre du plaisir dans notre travail cela stimule la motivation collective des membres de l'équipe. Il est ainsi possible de créer un climat de travail stimulant et agréable qui fait que nos journées sont davantage satisfaisantes, **pour le même salaire !** Par cette formation, la personne-ressource apporte les bienfaits du plaisir au travail et des méthodes pour l'intégrer dans sa vie de tous les jours et dans son équipe.

Clientèle visée

Toute personne qui désire transformer positivement son travail en y intégrant des moments et sensations de plaisir.

Contenu

- Le plaisir et la motivation au travail
- Les bloqueurs et les stimulants de plaisir
- Les stratégies pour augmenter les plaisirs
- L'approche-plaisir au travail
- Les émotions positives

Objectifs par compétences

À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...

1. Insuffler de l'énergie et du plaisir dans leur travail
2. Repérer et éviter les « bloqueurs » de plaisir
3. Appliquer des stratégies pour augmenter ses plaisirs individuellement et collectivement
4. Développer « l'approche plaisir » dans leur travail au quotidien
5. Se générer des émotions positives par soi-même
6. Rayonner positivement auprès des autres
7. Implanter des moyens concrets pour énergiser l'équipe de travail

Méthodologie

- Exercice de prise de conscience
- Exposé interactif
- Questionnaire d'autoévaluation
- Exercices pratiques
- Visionnement d'un DVD
- Jeux d'apprentissage

La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.

Durée

Une journée intensive