

FORMATION BLOC 5

Qualité de vie et Bien-être au travail

Cette formation va vous permettre de vous recentrer sur vos priorités, de rééquilibrer votre vie pro et perso et de découvrir une nouvelle ligne de revenus possible pour vos activités d'accompagnement : animer des ateliers de bien-être au travail au sein des entreprises.



*Alexandre Valensi
Coach certifié
Intervenant QVCT en entreprise*



*Philippe Monteiro da Rocha
Responsable Pédagogique 5.3
Certifié en psychologie positive*

Présentation de la formation

Dans le cadre du Parcours-Nutrition-Santé, l'École 5.3 propose une formation en ligne intitulée « **Qualité de vie et Bien-être au travail** ». Correspondant au Bloc 5 du Parcours, elle s'adresse aux entrepreneurs indépendants et professionnels qui interviennent **dans le secteur de la nutrition-santé, de la gestion du stress et du bien-être**.

Cette formation a trois objectifs fondamentaux :

- Enrichir la connaissance de soi des participants pour leur permettre d'affiner leur propre perception du bien-être personnel et professionnel,
- Leur apporter les compétences et les outils indispensables pour accompagner efficacement les autres vers une meilleure qualité de vie et un véritable épanouissement au travail
- Les préparer à intervenir en entreprise, pour organiser et animer des ateliers consacrés à l'équilibre de vie dans le but de développer le bien-être des employés.

Tout au long de ce programme unique, les participants vont se familiariser avec 15 outils majeurs (tests, questionnaires, exercices, méthodes...) du développement personnel et du bien-être au travail. Ils vont d'abord apprendre à les utiliser pour eux-mêmes, avant de découvrir comment les utiliser avec les clients qu'ils accompagnent en séances individuelles ou en ateliers collectifs. Tous ces outils sont accessibles en ligne et/ou sur fichier PDF et constituent la **Boîte à outils exclusive** de la formation qui sera mise à la disposition des participants dans le cadre de la formation.

Prérequis

Cette formation est réservée aux élèves de l'École 5.3 ayant suivi au moins les trois premiers blocs du Parcours-Nutrition-Santé.

Déroulé de la formation

La formation « *Qualité de vie et Bien-être au travail* » propose 45 séances en vidéo dont les présentations d'une quinzaine d'outils pratiques pour offrir aux participants les moyens concrets d'atteindre l'équilibre qu'ils recherchent entre le pro et le perso.

Elle est structurée en cinq modules qui demandent chacun entre 4 et 5 heures de travail personnel. Le rythme idéal pour la suivre est d'un module par semaine ou par quinzaine. Cela permet aux élèves de participer aux ateliers hebdomadaires correspondant à leur progression dans le parcours, et ainsi de poser leurs questions personnelles en direct à nos mentors et experts.

Comment sont articulés les cinq modules ?

Module 1 : Mieux me connaître

Partir à la découverte de soi est une première étape indispensable pour s'épanouir sur le plan professionnel. Dans ce premier module, plus qu'une simple introspection, vous apprenez à mieux vous connaître dans toute votre singularité. Besoins, valeurs, passions, forces et axes d'amélioration... Tout est passé au crible pour définir qui vous êtes réellement. Vous êtes alors équipé pour interagir en pleine conscience avec votre environnement et accompagner les autres de manière authentique.

Module 2 : Quelle place donner à mon travail ?

Quelle est la place que vous donnez à votre travail dans la vie ? Vous paraît-elle suffisante, équilibrée ou trop envahissante ? Dans ce module, vous remettez votre activité professionnelle à sa juste place, en phase avec vos aspirations profondes. Une démarche essentielle pour redonner sens et cohérence à votre parcours et à ce qui s'annonce demain. Avec des outils pratiques, vous identifiez vos chantiers prioritaires pour aligner votre quotidien sur ce qui compte le plus pour vous, vos priorités. Le double objectif ? Trouver l'équilibre entre les différentes sphères de votre vie et déterminer quelles contributions positives vous pouvez apporter autour de vous à travers votre projet.

Module 3 : Me libérer des contraintes

Il est temps de faire tomber les barrières qui vous freinent dans votre développement ! Dans ce module, vous explorez les croyances, les peurs et les blocages qui peuvent encore entraver votre évolution. Vous intégrez des techniques pour renforcer votre confiance en vous et sortir de votre zone de confort. Vous apprenez aussi à développer votre résilience pour rebondir face aux défis qui se présentent, en transformant les obstacles en opportunités de progression. Prêt à lâcher prise pour plus d'épanouissement ?

Module 4 : Intervenir dans le bien-être au travail

Voici l'étape clé pour passer de la théorie à la pratique ! Ce module vous forme et vous prépare pour concevoir et animer avec succès des ateliers de bien-être au travail. Vous étudiez en profondeur les six piliers de la psychologie positive et développez des compétences en écoute active, conduite de projet participative et conception d'interventions sur-mesure... Tout ce qu'il faut pour créer un véritable impact auprès de

ceux que vous accompagnez et promouvoir une culture de bien-être et d'épanouissement au sein des entreprises.

Module 5 : Passer à l'action

Dernier cap avant de déployer pleinement vos nouvelles compétences ! Dans ce module final, vous affinerez votre stratégie d'intervention pour toucher au plus près les différents groupes cibles. Comment adapter votre approche selon le public, les attentes, le contexte ? Tout est passé en revue pour que vos actions portent leurs fruits. Vous intégrez aussi des compétences en gestion de projet et en suivi d'objectifs pour ne rien laisser au hasard.

En conclusion

À l'issue de la formation « Qualité de vie et Bien-être au travail », les participants vont développer une compréhension profonde de leurs motivations et des techniques qu'ils peuvent utiliser pour gagner en confiance en soi. Ils vont aussi acquérir les compétences nécessaires pour accompagner les autres à trouver leur propre équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle. Enfin, ils seront préparés et formés pour proposer des interventions en entreprise, consacrées à la promotion du bien-être au travail.

Avant la formation

Questionnaire de positionnement pour identifier ses propres axes de progression grâce à l'Échelle de sens et de bien-être.

Pendant la formation

Des ateliers de groupe hebdomadaires, animés par les formateurs et des experts, pour prendre en mains les outils et explorer les fondamentaux de l'équilibre de vie, du bien-être au travail et la mise en place d'ateliers en entreprise.

Des ateliers collectifs tous les 15 jours avec un Mentor spécialisé dans l'intervention QVCT en entreprise pour approfondir sa stratégie personnelle. Le Mentor suivra individuellement les progrès des élèves, dans la mise en place d'un plan d'action réaliste et la conception d'un premier atelier Bien-être en entreprise.

Formateurs

Alexandre Valensi

Alexandre est diplômé d'un double Bachelor of business, d'un Master d'école de management et d'un diplôme universitaire en entrepreneuriat. Il s'est d'abord impliqué dans la création de valeur et la performance au sein du monde du sport en France, en Angleterre et en Espagne. Véritable homme-projets, il crée et transmet. Toujours passionné par l'humain, Alexandre est certifié en coaching personnel et professionnel, préparation mentale, PNL, Éducation Thérapeutique du Patient (ETP), psychologie positive ou encore formation présentielle et distancielle. Avec lui, vous avez l'assurance d'être accompagné(e) sur le chemin de la connaissance et de la maîtrise de soi pour vous-même mieux accompagner après.

Portrait Alexandre Valensi :

<https://bilan53.fr/wp-content/uploads/2024/07/portrait-alexandre-valensi.jpg>

Philippe Monteiro da Rocha

A 57 ans, Philippe est co-fondateur de 5.3, responsable pédagogique de l'École Nutrition Sport & Santé et en charge de la branche Connaissance de soi. Il est entrepreneur depuis une trentaine d'années dans le digital et est l'auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine du marketing en ligne et des Nouvelles technologies. Passionné de psychologie positive, il a obtenu la certification du programme "Science of Happiness" de l'Université de Berkeley en 2021. Créateur du Bilan de compétences 5.3, il anime, chaque mercredi, des ateliers en direct consacré aux principales thématiques du bien-être et du développement personnel.

Portrait Philippe Monteiro da Rocha :

<https://bilan53.fr/wp-content/uploads/2024/07/portrait-philippe-monteiro.jpg>

Bonus inclus

- La **Boîte-à-outils de la formation** comporte les 15 outils majeurs (tests, questionnaires, exercices, méthodes...) du développement personnel et du bien-être au travail, que vous avez utilisé pendant le programme. Vous allez ainsi

être en mesure de les transmettre aux personnes que vous accompagnez, en séances individuelles ou en ateliers collectifs, dans le cadre de vos activités.

- Le **Guide complet de votre premier atelier** présentiel, élaboré par Dr Yann Rougier, que vous pouvez proposer aux entreprises dans un format d'une demi-journée (3 h 30 min environ) ou en plusieurs séances courtes. Ce guide inclut le déroulé pédagogique, la check-list de préparation, ainsi que tous les contenus et exercices de l'atelier. Il est conçu pour faciliter l'organisation, le déroulement et l'animation de votre première intervention en entreprise.
Note : si vous n'avez jamais donné d'atelier de groupe, vous pouvez offrir ce programme à une entreprise que vous connaissez bien (c'est votre client-bêta). Cela vous permettra de vous entraîner à l'animation d'atelier en conditions réelles, de recueillir des feedbacks pertinents afin d'identifier les axes d'amélioration de votre prestation.
- L'**Album des Valeurs** vous permet de collectionner les 53 Cartes des Valeurs (cartes virtuelles) qui vous sont offertes à chaque fois que vous terminez un cours de la formation.

Plan détaillé de la formation

Présentation de la formation	2
Prérequis	2
Déroulé de la formation	2
Comment sont articulés les cinq modules ?	3
Avant la formation	4
Pendant la formation	4
Formateurs	5
Bonus inclus	5
Introduction	8
Module 1 : Mieux me connaître	9
1.1 Ce qui fait ce que je suis	9
1.2 Ce qui me fait vibrer	10
1.3 Comment les autres me voient ?	11
Module 2 : Quelle place donner à mon travail ?	13
2.1 Trouver du sens	13
2.2 Savoir d'où je viens	14
2.3 Définir mes priorités	14
Module 3 : Me libérer des contraintes	16
3.1 Ce qui me freine	16
3.2 Ce qui me rend plus fort	17
3.3 Ma capacité à rebondir	18
Module 4 : Intervenir dans le bien-être au travail.	19
4.1 Définir le bien-être au travail	19
4.2 Adopter la juste posture éducative	20
4.3 Passer du stade idée au stade projet	21
Module 5 : Passer à l'action	23
5.1 Répondre aux besoins spécifiques d'un groupe	23
5.2 Concevoir et animer des ateliers collectifs	24
5.3 Mon premier atelier Bien-être	25
Ateliers Compétences Bloc 5 & Bilan	27

Introduction

000- Les 3 objectifs de la formation par Dr Yann Rougier

Dans cette formation, vous allez enrichir la connaissance que vous avez de vous-même, de vos besoins, de vos valeurs, de vos points forts, de vos qualités humaines et de vos axes d'amélioration. Vous allez aussi découvrir de nouveaux outils pertinents pour aider vos clients au-delà de l'espace nutrition-pleine santé et gestion du stress. Enfin, vous allez vous préparer à intervenir en entreprise pour mettre en place et animer des ateliers bien-être. Le but : développer l'équilibre de vie personnel et l'épanouissement professionnel des salariés.

001- Ce que va m'apporter la formation par Philippe Monteiro

Quel que soit l'objectif exprimé des clients que vous accompagnez (perte de poids, rééquilibrage alimentaire, performance, meilleure gestion du stress...), il y a toujours une demande supplémentaire, le plus souvent sous-jacente. Cette demande est simple mais fondamentale : me sentir mieux, avoir une vie plus agréable et plus gratifiante, en un mot, me sentir bien dans ma peau, dans mon cœur et dans ma tête.

002- Votre formateur Alexandre Valensi

Alexandre Valensi, formateur certifié et coach professionnel, se présente et vous parle de sa passion pour l'accompagnement en bien-être et santé et de son expérience en matière d'animation en entreprise.

Module 1 : Mieux me connaître

100- L'arme secrète des porteurs de projet

La connaissance de soi est essentielle pour réussir et être heureux. Pourtant, une étude sérieuse sur le sujet, menée aux États-Unis par la psychologue Tasha Eurich, a montré que 85 % des gens ne se connaissent pas vraiment. Comprendre ses valeurs, ses forces, et ses passions permet de prendre de meilleures décisions et d'avoir plus de confiance en soi. C'est une compétence clé, une arme secrète à votre disposition en permanence, pour réussir vos projets et prendre un avantage décisif sur les autres.

1.1 Ce qui fait ce que je suis

Découvrez le fondement de votre identité en vous laissant guider à travers un processus d'introspection pour identifier vos besoins essentiels et construire votre système de valeurs. Vous utiliserez "Le jeu des valeurs", un outil pratique conçu pour vous aider à définir clairement ce qui est véritablement important pour vous dans la vie. Vous allez poser les premières pierres d'une fondation solide pour votre développement pro et perso. Le but : vous redécouvrir pour rééquilibrer les domaines de votre vie qui méritent (sans doute) une plus grande attention de votre part.

111- Identifier mes besoins

La personne la plus importante dans votre vie, c'est vous ! Pour bien aider les autres, vous devez d'abord prendre soin de vous-même en satisfaisant vos besoins fondamentaux. Ces besoins, identifiés par Tony Robbins, sont la certitude, le changement, la reconnaissance, l'amour, la croissance et la contribution. Comprendre et hiérarchiser ces besoins est crucial pour votre bien-être et votre réussite. Passez à l'action et identifiez vos besoins pour mieux vous connaître et mieux aider les autres.

112- Construire mon système de valeurs

Comprendre et hiérarchiser vos valeurs profondes est crucial pour guider vos décisions personnelles et professionnelles. Vos valeurs, des croyances personnelles profondes, influencent votre vision du monde et vos actions. À travers cette leçon, vous apprendrez à identifier et prioriser vos valeurs pour créer un système de valeurs

cohérent, essentiel pour naviguer dans les choix de la vie. Utilisez le jeu des valeurs pour passer à l'action et partagez vos résultats pour enrichir les discussions en groupe.

113- [Outil] Jeu des valeurs

Le Jeu des Valeurs vous aide à identifier et à hiérarchiser vos valeurs profondes pour mieux comprendre ce qui guide vos décisions et actions. En trois étapes (élimination, sélection et hiérarchisation), vous allez déterminer vos 10 valeurs essentielles et les classer. Ce processus vous permet de créer un système de valeurs cohérent, crucial pour naviguer dans la vie personnelle et professionnelle. Téléchargez et imprimez le jeu pour une expérience plus impactante.

1.2 Ce qui me fait vibrer

Connaître ses passions et identifier ses forces sont des passages obligés de la connaissance de soi. Partez à la découverte de vos atouts, vos qualités et surtout de vos forces, c'est-à-dire les domaines dans lesquels vous êtes meilleur(e) que les autres. Entre exploration personnelle et appropriation d'outils clés transférables à ceux que vous accompagnez, ce qui vous fait vibrer n'aura bientôt plus de secrets pour vous. Votre engagement au quotidien n'en sera que plus impactant !

121- Quelles sont mes passions ?

Une passion, c'est ce qui vous motive, c'est ce qui vous fait vibrer. Elle se développe avec le temps et devient une partie de vous-même. On distingue trois phases : l'initiation, l'engagement et l'évolution. La passion vous aide à persévérer et à vous épanouir, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle. Reconnaître et intégrer ses passions, c'est l'une des clés pour un bien-être durable.

122- Mes forces personnelles

Vous allez découvrir pourquoi vos forces personnelles sont essentielles pour votre épanouissement au travail et dans la vie. D'abord, il va s'agir de bien différencier vos forces et vos qualités, compétences, valeurs et talents ; ce n'est pas la même chose. Vos forces sont en vous, ce sont des ressources qui vous distinguent et vous aident à atteindre vos objectifs. Vous allez réaliser comment elles peuvent devenir vos atouts principaux pour aller au bout de vos projets. Préparez-vous à challenger votre manière de penser et d'agir grâce à ces traits qui définissent qui vous êtes vraiment !

123- [Outil] Protocole d'évaluation des forces

Maintenant que vous vous êtes familiarisé avec le concept des forces personnelles, il est temps de les identifier, de les valider et de les mettre au travail. Cette leçon vous offre un protocole complet pour évaluer vos cinq forces principales, et vous apprend à les utiliser au quotidien. À travers un test et des outils dédiés comme la Roue des forces, vous serez capable de reconnaître vos atouts véritables et de les mettre à contribution pour plus de performance, plus d'épanouissement et plus de bien-être.

1.3 Comment les autres me voient ?

Vous allez vous intéresser de près à la perception que les autres ont de vous. Grâce à un outil comme la Fenêtre de Johari, vous décoderez certains aspects cachés de votre personnalité qui ont clairement une influence sur vos interactions sociales et professionnelles. Vous apprendrez aussi comment donner et recevoir un feedback constructif. Ce cours va renforcer votre capacité à communiquer et à collaborer avec les autres dans un environnement de travail serein et harmonieux.

131- La Connaissance de soi externe, c'est quoi ?

Se connaître vraiment nécessite plus que de l'introspection. Tasha Eurich a révélé que seulement 10 à 15 % des gens se connaissent réellement. Il faut aussi comprendre comment les autres nous perçoivent. Utiliser des outils comme le 360° feedback et la Fenêtre de Johari aide à obtenir des feedbacks pertinents. Cela améliore notre communication et nos relations en alignant nos intentions avec les perceptions des autres.

132- L'art du feedback

Seulement 33 % des salariés en France estiment recevoir le feedback nécessaire pour progresser. Pour transformer le feedback en un outil d'apprentissage et d'amélioration continue, il faut le voir comme une observation constructive et non comme une critique ou une évaluation. La méthode STAR (Situation, Tâche, Action, Résultat) aide à formuler des feedbacks clairs et utiles. Accepter le feedback nécessite de mettre de côté son ego pour favoriser la croissance et le progrès.

133- [Outil] Fenêtre de Johari

La fenêtre de Johari aide à mieux se connaître en distinguant quatre zones : publique, aveugle, cachée, et inconnue. En identifiant ce que vous et les autres savez de vous, vous pouvez améliorer votre communication et vos relations. Utilisez cette méthode pour solliciter des feedbacks, vous ouvrir aux autres et explorer de nouvelles expériences. Cela agrandit votre zone publique, renforce votre estime de soi et améliore votre interaction avec les autres.

Module 2 : Quelle place donner à mon travail ?

2.1 Trouver du sens

Vous allez explorer les notions de sens et d'impact de vos activités quotidiennes. Vous allez vous familiariser avec les trois piliers du sens au travail et vous utiliserez l'ikigai pour découvrir votre mission de vie. Ce cours va vous apporter une compréhension claire de la place que vous souhaitez accorder au travail dans votre vie et des différentes manières de renforcer votre engagement professionnel.

211- Mon rapport au travail

Réfléchissez à la place du travail dans votre vie. Une enquête de l'IFOP montre que l'importance du travail a considérablement diminué ces 30 dernières années. Les priorités varient selon les générations : la Génération X valorise la stabilité et la hiérarchie, les *Millennials* (Génération Y) recherchent l'équilibre vie pro-vie perso et la flexibilité, tandis que la Génération Z veut de l'innovation, mais aussi de la sécurité. Comprendre ces différences aide à situer votre rapport au travail et à anticiper les attentes de vos futurs publics en entreprise.

212- Donner du sens à mon travail

Cette leçon vous amène à réfléchir au sens que vous donnez à votre travail. Bien que salaire, ambiance et équilibre vie pro/perso dominant les motivations, le sens du travail reste crucial, en particulier pour les porteurs de projet et entrepreneurs. Selon Laurent Polet, le sens au travail repose sur trois piliers : la finalité, la reconnaissance et la croissance. Évaluez votre travail sur ces critères pour mieux comprendre votre motivation et votre satisfaction professionnelle.

213- [Outil] L'ikigai pour définir ma mission de vie

L'ikigai, concept japonais signifiant "raison pour laquelle la vie vaut d'être vécue", est devenu populaire pour sa capacité à aider les individus à trouver un équilibre entre ce qu'ils aiment, leurs talents, leurs opportunités de rémunération et ce dont le monde a besoin. Pour remplir les quatre cercles de l'ikigai, il faut se poser des questions profondes et prendre le temps de réfléchir. Cet outil, idéal pour le développement personnel et l'accompagnement par les coachs, aide à définir sa mission de vie.

2.2 Savoir d'où je viens

Vous allez revisiter votre parcours professionnel pour mettre en lumière les expériences qui ont façonné votre carrière. Avec la "Ligne de vie", vous visualiserez les moments clés de votre vie pro, ce qui va permettre une analyse introspective de votre évolution. Cette démarche vous aide à identifier les dynamiques de réussite, à reconnaître vos compétences essentielles, et à planifier les prochaines étapes de votre développement professionnel.

221- Mes succès professionnels

Dans ce cours "Savoir d'où je viens", nous allons valoriser vos réussites pour booster votre estime de vous-même. Parler de vos succès n'est pas prétentieux, c'est essentiel pour mieux se connaître et se motiver. L'exercice des "7 Merveilles de ma vie" vous aidera à célébrer vos plus grands accomplissements, personnels et professionnels. Cela renforce votre confiance et met en évidence les qualités et compétences qui vous caractérisent.

222- Tout ce que je sais faire

Cette leçon vous invite à identifier et à valoriser vos compétences pour vous concentrer sur ce que vous faites de mieux. Il s'agit de lister vos savoir-faire et de déterminer les compétences que vous maîtrisez moins bien ou pas du tout. En vous focalisant sur vos points forts, vous améliorez votre performance et avancez efficacement dans vos projets. Apprenez à déléguer les tâches qui ne vous apportent pas de valeur ajoutée et à renforcer vos compétences où cela est nécessaire.

223- [Outil] Ligne de vie

L'exercice de la "Ligne de vie" permet de visualiser et d'analyser les moments clés de votre parcours professionnel. En créant un graphique des événements marquants et de vos niveaux d'énergie associés, vous pourrez identifier les situations qui vous motivent et celles qui vous démobilisent. Cette introspection aide à comprendre votre trajectoire, à mieux anticiper vos réactions futures et à renforcer votre motivation.

2.3 Définir mes priorités

Il y a deux types de priorités, celles qu'on peut avoir dans la vie (famille, travail, relations, passion, cause à défendre...) et il y a les priorités du quotidien (les choses à

faire à la maison, les tâches à accomplir au travail...), tout ce qui, normalement, nourrit votre agenda. Vous allez prendre en main des outils pertinents qui vont vous aider à prioriser ce qui est important pour vous. Enfin, vous vous familiariserez avec la Roue de la vie, l'outil-roi pour définir ses priorités dans la vie et trouver l'équilibre vie pro/vie perso qui vous convient.

231- Gérer mes priorités au travail

Comment avancer sur vos projets les plus importants sans vous laisser submerger par le train-train quotidien ? Cette leçon vous propose de revisiter la métaphore des « Gros cailloux » et découvrir la méthode du *time boxing* pour donner la priorité à ce qui en vaut vraiment la peine. Grâce à cette approche, vous vous concentrerez sur l'essentiel. Apprenez à identifier ce qui compte vraiment et à réserver du temps pour vos objectifs stratégiques à long terme.

232- Ce qui est urgent, ce qui est important

Ne laissez plus les activités routinières indispensables (comme la gestion des emails), les urgences de dernière minute et les tâches chronophages venir grignoter votre agenda et perturber votre organisation. Avec la fameuse Matrice d'Eisenhower et quelques conseils pratiques, vous allez voir comment séparer le bon gain de l'ivraie, en triant vos tâches selon leur urgence et leur importance. Vous allez vous donner les moyens de rester concentré sur vos priorités pour avancer sereinement sur vos projets prioritaires !

233- [Outil] Roue de la Vie

Proposée par l'Américain Paul J. Mayer, un pionnier du développement personnel, la Roue de la vie est un outil d'introspection et d'évaluation pour faire un bilan global de votre vie à l'instant T. Elle vous aide à identifier vos niveaux de satisfaction dans différents domaines de votre vie, puis à définir des actions concrètes pour améliorer ceux que vous choisissez. Utilisez cet outil pour orienter votre attention sur ce qui mérite d'être priorisé et planifiez des actions spécifiques pour rééquilibrer votre vie.

Module 3 : Me libérer des contraintes

3.1 Ce qui me freine

C'est bien de connaître son potentiel, mais c'est encore mieux de savoir l'exploiter. Pour cela, vous aurez besoin de prendre conscience des boulets que vous traînez, ceux qui vous empêchent précisément d'avancer. Qu'ils viennent de petites phrases entendues de la part de votre entourage ou d'auto-jugements, il est temps de nommer ces peurs, ces croyances limitantes, ces scénarios qui vous pèsent pour vous en libérer. Avec ce cours, vous allez voyager "plus léger" dans la performance et la qualité de vie au travail !

311- Dépasser mes croyances limitantes

Les croyances influencent toutes nos décisions et nos comportements. Elles se forment à partir de nos pensées et expériences, devenant solides comme les pieds d'une table. Il est crucial de questionner l'utilité de nos croyances : sont-elles bénéfiques ou limitantes ? Pour évoluer, identifiez et remplacez vos croyances limitantes par des affirmations positives. Cela demande du temps, de l'énergie et de la répétition, mais cela vous aidera à adopter une vision plus constructive et motivante.

312- Désamorcer mes peurs

La peur est une émotion innée et universelle qui nous aide à réagir face aux menaces, qu'elles soient réelles ou imaginaires. Cependant, notre société tend à surcontrôler les émotions, ce qui peut causer des troubles. Identifier, comprendre et gérer nos peurs est essentiel pour éviter l'évitement, la négation et l'exagération émotionnelle. En changeant notre perception et en adoptant des stratégies comme les affirmations positives et la réflexion, nous pouvons transformer nos peurs en opportunités de croissance.

313- [Outil] : Scénario catastrophe

La peur est une émotion précieuse qui nous protège, mais elle peut aussi nous paralyser. Pour la dompter, utilisez le Scénario catastrophe, un outil de Tim Ferriss. Imaginez la pire situation, préparez-vous à l'éviter et trouvez des solutions pour surmonter les obstacles. Ensuite, évaluez les bénéfices d'agir, mais aussi les conséquences de ne rien faire. Cela vous aidera à clarifier vos objectifs et à prendre des décisions en toute connaissance de cause.

3.2 Ce qui me rend plus fort

Évoluer dans sa zone de confort, ça signifie conserver ses habitudes et rester en terrain connu... Mais jusqu'où ce comportement routinier peut-il vous mener ? Introduire la juste dose d'incertitudes n'est pas évident. C'est un cheminement qui demande à définir le bon maillage du filet de sécurité capable, le cas échéant, de vous rattraper... Vous serez alors plus en confiance pour vous aventurer sur des chemins audacieux. Vous pourrez assembler les éléments rassurants qui vous sécurisent et les éléments nouveaux à expérimenter pour plus de bien-être et de performance.

321- Quitter ma zone de confort ?

Votre zone de confort est à la fois agréable et limitante. En sortir vous expose à de nouvelles expériences, souvent enrichissantes. Explorez les zones de peur, d'apprentissage et de croissance pour vous épanouir. Utilisez des défis simples pour vous pousser en dehors de votre routine et adoptez des techniques comme l'ancrage et la posture de superman pour booster votre confiance. Notez vos réussites dans un carnet des fiertés pour encourager la répétition de ces comportements positifs.

322- L'inventaire de mes ressources

Sortir de votre zone de confort nécessite de préparer un filet de sécurité en utilisant vos ressources. Identifiez vos savoirs, savoir-faire, compétences émotionnelles, temps, énergie, et relations. Priorisez ces ressources et développez-les pour faire face aux défis. Utilisez des techniques comme l'Animal Totem pour incarner des vertus spécifiques et adoptez des routines matinales "savers" pour vous préparer mentalement et physiquement chaque jour. Ce processus vous aidera à avancer avec confiance et résilience.

323- [Outil] : Mon Filet de sécurité

Mettre en place un filet de sécurité résistant est un préalable essentiel pour pouvoir mener son projet avec confiance et sérénité. C'est l'idée du back-up ou du plan B, comme vous préférez. Le questionnaire du filet de sécurité vous permet de faire le point sur vos besoins financiers, vos soutiens potentiels et vos ressources en cas d'échec. Ensuite, vous allez utiliser un test mis au point par l'OMS pour diagnostiquer votre qualité de vie, en examinant votre santé physique et mentale, vos relations sociales et l'environnement dans lequel vous évoluez. Ces outils vous aideront à identifier les zones à éventuellement renforcer pour plus de tranquillité d'esprit dans la conduite de votre projet principal.

3.3 Ma capacité à rebondir

Vous allez vous concentrer sur le développement de votre résilience personnelle et professionnelle. Vous allez apprendre des techniques pour faire reculer votre tendance à la procrastination (cela touche tout le monde à un degré ou à un autre) et nourrir un mindset qui favorise la persévérance. Vous allez aussi évaluer votre "capacité de résilience" pour mieux anticiper vos réactions face aux obstacles et identifier des stratégies pour les transformer en opportunités de croissance.

331- Demain, je m'y mets...

La procrastination nous touche tous à un degré ou à un autre et peut venir retarder nos projets. Pour y remédier, voici plusieurs méthodes efficaces : planifier trois actions prioritaires chaque jour, utiliser la projection positive pour associer des émotions positives aux tâches, instaurer un rituel apaisant avant de commencer, et adopter la méthode des petits pas pour diviser les gros projets en étapes plus gérables. Mettez ces stratégies en pratique dès maintenant pour surmonter la procrastination.

332- Développer un Mindset de croissance

Cette leçon compare deux types d'entrepreneurs (opérateur et visionnaire) et deux types d'état d'esprit (le mindset fixe et le mindset de croissance). L'opérateur se concentre sur la stabilité et l'équilibre vie pro/perso, tandis que le visionnaire cherche à innover et à réaliser des rêves ambitieux. Le mindset fixe croit que les talents sont innés et immuables, tandis que le mindset de croissance voit les défis comme des opportunités d'apprentissage et de développement. Adopter un mindset de croissance vous permet d'oser, d'apprendre et de vous épanouir professionnellement et personnellement.

333- [Outil] Ma capacité de résilience

La résilience, ou la capacité à rebondir face aux difficultés, est essentielle dans la vie et au travail, surtout pour les entrepreneurs. Cette leçon vous aide à comprendre comment la résilience influence votre bien-être émotionnel et comment la mesurer simplement. Vous découvrirez des stratégies pour renforcer votre résilience au quotidien, ce qui est crucial pour gérer les échecs et les déceptions inévitables.

Module 4 : Intervenir dans le bien-être au travail.

4.1 Définir le bien-être au travail

Pour intervenir en entreprise sur la thématique du bien-être au travail, vous devez évidemment être bien équipé autant sur le plan de ses enjeux que sur les éléments qui la définissent. Ce cours, divisé en trois leçons pour ne pas casser votre rythme habituel, vous permet de prendre le temps qu'il faut pour passer en revue tous les facteurs qui constituent cette notion de QVCT, c'est-à-dire le bien-être au travail. À la fin du cours, vous obtiendrez un outil particulièrement précieux pour évaluer la satisfaction des employés dans une entreprise-type.

411- Bien-être au travail 1/3

Le bien-être au travail est crucial pour l'engagement et la fidélisation des employés. Cette leçon explore les dimensions de la Qualité de Vie et des Conditions de Travail (QVCT), qui influencent la satisfaction des salariés. Vous découvrirez comment améliorer l'organisation, la santé au travail, et d'autres aspects pour créer un environnement de travail épanouissant.

412- Bien-être au travail 2/3

Dans cette deuxième leçon, nous poursuivons notre exploration des dimensions du bien-être au travail, en détaillant les différentes facettes qui contribuent à un environnement de travail sain et épanouissant. Nous nous concentrons sur les compétences et les parcours professionnels, le projet d'entreprise, et les relations professionnelles et le dialogue social.

413- Bien-être au travail 3/3 + [Outil] Enquête QVCT

Dans cette troisième leçon, nous continuons notre exploration des dimensions du bien-être au travail, en abordant les notions d'Égalité au travail, de gestion de l'humain et d'environnement de travail. Nous comprenons mieux comment ces aspects influencent la satisfaction et l'engagement des employés, et comment intervenir en entreprise pour promouvoir un environnement de travail sain et épanouissant.

4.2 Adopter la juste posture éducative

Savoir se positionner face à un groupe n'est pas une chose aisée. Il y a ses propres émotions à gérer, celles des participants à percevoir et les interactions à canaliser. L'intervenant doit notamment pouvoir garder son calme et sa sérénité en toutes circonstances. Découvrez les ingrédients essentiels de l'aisance relationnelle dans l'animation de temps en groupe. Précisez votre rôle, affinez votre propre style et repartez avec des techniques pratiques d'écoute et de questionnements accessibles et facilement réutilisables. Votre boîte à outils va s'étoffer et vous vous sentirez capable de gérer des groupes variés. Votre posture éducative en ressortira clarifiée pour un meilleur apprentissage des participants !

421- Les compétences pour intervenir en entreprise

Quels sont les savoirs, les savoir-être et les savoir-faire à développer pour être à l'aise pour intervenir dans un contexte collectif autour du bien-être, de la qualité de vie et des conditions de travail en entreprise ? Nous allons dresser cette liste, non pas en nous basant sur la théorie, mais bien en partant de la pratique ! Cette leçon aborde aussi l'importance de l'empathie dans la gestion de groupe, l'animation et la pédagogie. Elle propose par ailleurs une grille d'observation pour évaluer et améliorer continuellement vos interventions, rendant le contenu immédiatement applicable et enrichissant pour le groupe.

422- En quoi consiste mon rôle d'animateur ?

Cette leçon aborde les rôles et styles d'animation essentiels pour les intervenants en bien-être. Elle vous encourage à évaluer votre engagement avec les participants et le contenu que vous leur apportez. Par ailleurs, elle vous met en garde contre les risques d'autoritarisme et de désengagement. Votre but est de guider les participants vers un meilleur équilibre de vie, en adoptant une posture d'éducateur axée sur le développement de dynamiques individuelles et collectives. Vous allez également vous familiariser avec des compétences complémentaires utiles pour l'animation d'atelier et découvrir la méthode SAVI pour sécuriser, activer, valoriser et impliquer les participants.

423- [Outil] Méthode des 4R (écoute et questionnement)

Cette leçon explore des techniques d'écoute efficaces comme l'écoute active, l'écoute empathique et l'écoute totale, ce qui va vous permettre de mieux interagir avec les participants. Elle vous propose des outils concrets et des conseils pratiques pour améliorer la communication avec les participants et instaurer un véritable climat de confiance. Vous allez aussi vous familiariser avec la méthode de questionnement des «

4R », qui est facile à appliquer et vous aidera à enrichir vos interventions professionnelles.

4.3 Passer du stade idée au stade projet

Vous avez envie d'intervenir dans le domaine du bien-être et de la qualité de vie au travail, mais vous avez du mal à savoir par où commencer ? Cela vaut la peine de passer par un socle de base en méthodologie de projets pour passer du stade idée au stade projet. Vous allez apprendre à communiquer en mobilisant un langage verbal, paraverbal et corporel adapté, tout en comprenant comment interpréter celui de votre interlocuteur. Surtout, vous assimilerez un moyen simple de transformer votre idée en projet grâce à une matrice flexible, du diagnostic de la situation jusqu'à l'évaluation de votre action.

431- Comment je communique

Pour structurer les échanges au cours de l'atelier, il est judicieux de poser un cadre dès le début de l'intervention. Il s'agit d'établir des règles de manière participative, en imposant, en co-construisant ou en utilisant une méthode hybride. Cette leçon aborde également l'importance de trois types distincts de communication : verbale, paraverbale et non verbale, ainsi que le besoin de l'animateur de se synchroniser avec les participants, pour améliorer la clarté et l'efficacité de sa communication.

432- Cerner les 4 types d'interlocuteurs

Cette leçon vous offre des clés pour mieux comprendre et interagir avec les différentes personnalités qui peuvent constituer un groupe. Vous allez vous familiariser avec les quatre tendances définies par Gretchen Rubin : Disciplinés (*Upholders*), Dévoués (*Obligiers*), Rebelles (*Rebels*) et Pointilleux (*Questioners*). Chaque type a des caractéristiques distinctes et des besoins spécifiques en matière de motivation et de communication. En apprenant à les identifier, vous allez pouvoir adapter vos interactions avec chacun des quatre types.

433- [Outil] Matrice projet pour passer de l'objectif en projet

Vous pouvez utiliser des outils pratiques pour transformer vos idées en projets concrets, à commencer par la méthode QQQCCP, qui consiste à poser les questions essentielles pour structurer votre projet de manière pragmatique. À travers des exemples, notamment dans le domaine de la santé, vous allez comprendre comment cette méthode peut aider à planifier et à exécuter efficacement vos projets. En complément, vous allez bénéficier d'une matrice de gestion de projet, à la fois simple et

pratique, qui va favoriser une vision globale et structurée de ce que vous souhaitez mettre en place.

Module 5 : Passer à l'action

5.1 Répondre aux besoins spécifiques d'un groupe

Les participants se suivent, mais ne se ressemblent pas... Parce qu'il est compliqué de cerner et de s'adapter rapidement à chacun d'eux, vous allez apprendre à identifier les profils types de groupes et de participants pour mieux les reconnaître. Savoir comment les adultes apprennent et se positionnent dans les relations vous aidera également à traiter les oppositions et objections éventuelles. Avec ce cours, vous serez capable de réagir sereinement face aux différents groupes et participants, tout en laissant chacun s'exprimer dans le respect des autres.

511- Comment m'adapter au profil du groupe

Cette leçon vous propose des stratégies concrètes pour adapter votre approche en fonction des profils des groupes, qu'ils soient passifs, contestataires, dissipés ou hétérogènes. Vous allez voir comment maintenir l'engagement et la dynamique de groupe à travers des méthodes pédagogiques actives et des pauses judicieusement placées. Vous aborderez aussi les comportements individuels spécifiques, comme les bavards, les silencieux, les indifférents, les agressifs, les bouffons, et découvrirez des techniques de gestion adaptées à chaque situation. Encore plein d'outils pratiques pour mieux accompagner au niveau individuel et collectif.

512- Les facteurs d'apprentissage des adultes

Parlons des facteurs d'apprentissage et de mémorisation chez les adultes. La rétention d'informations dépend largement des méthodes utilisées : lecture, écoute, observation ou encore participation active. Vous avez intérêt à varier les méthodes éducatives pour rendre vos interventions de groupe plus efficaces. Nous allons aussi évoquer l'andragogie, c'est-à-dire l'éducation des adultes, et souligner l'importance de l'assertivité dans les relations. En favorisant la participation active, vous allez pouvoir améliorer sensiblement les capacités d'apprentissage et la mémorisation des participants, tout en réduisant les possibilités de conflit.

513- [Outil] La Méthode CRAC pour traiter les objections

Comment faire adhérer les participants de l'atelier à vos propositions et vos activités, sans vous imposer à travers un autoritarisme excessif ? Comment faire face à une objection, une contradiction ou tout message à contenu négatif exprimé sans devoir vous opposer frontalement ? En utilisant la méthode CRAC qui s'avère efficace pour

supprimer les tensions dans le groupe et instaurer une relation apaisée. La méthode CRAC se préoccupe d'abord de comprendre l'autre, avant de chercher à lui imposer une vision particulière.

5.2 Concevoir et animer des ateliers collectifs

Savoir relever un besoin est une étape cruciale dans la commercialisation de vos services. C'est le point de départ de vos propositions. Apprendre à gérer vos partenaires, c'est l'étape suivante... Une fois la relation établie, il faut rapidement vous pencher sur l'ingénierie de l'intervention et donc la préparation et l'animation de la (ou des) séance(s). Avec ce cours, vous apprendrez à contractualiser avec un partenaire en vous appuyant sur une proposition d'intervention à forte valeur ajoutée. Ça va devenir de plus en plus clair dans votre esprit et, de ce fait, plus facile à créer pour vous.

521- Commercialiser mon atelier

Cette leçon présente les cinq étapes clés de votre commercialisation de services dans le domaine de la qualité de vie au travail. Vous allez partir d'un diagnostic initial des problématiques, en passant par la co-construction de solutions avec vos partenaires et clients, jusqu'à la mise en place et l'évaluation des actions que vous avez menées. Vous allez notamment bénéficier de conseils pratiques sur la préparation de vos ateliers et la façon de présenter efficacement votre projet pour vous différencier.

522- Partenariats et clients-cibles

Pour optimiser vos efforts de vente et fidéliser vos prospects, il est essentiel de définir précisément votre cible. Vous allez ainsi passer du temps sur votre persona pour bien comprendre et atteindre ses clients potentiels. Ensuite, de l'utilisation d'influenceurs à l'organisation d'événements gratuits, vous pourrez utiliser des stratégies variées pour attirer des clients. Vous devez aussi penser à la fidélisation en mettant l'accent sur un suivi régulier pour maintenir une relation-client solide.

523- [Outil] Ma Checklist pour le jour J

Pour que tout se passe le mieux du monde pour votre premier atelier, vous allez devoir vous préparer consciencieusement. Du coup, la checklist de la fiche préparatoire va vous sembler précieuse pour vous assurer de ne rien oublier. Vous allez définir le titre de l'atelier, ses objectifs pédagogiques, le profil des participants, les modalités d'inscription, le matériel nécessaire pour votre intervention, etc. Vous allez aussi anticiper l'évaluation de votre performance par les participants eux-mêmes et la façon

dont vous allez rendre compte des résultats à votre client. Préparer un projet ambitieux comme celui-là, ça ne se fait pas à l'arrache !

5.3 Mon premier atelier Bien-être

Pour vous aider à passer à l'action dès la fin de la formation, le Dr Yann Rougier a conçu pour vous un atelier d'une demi-journée à proposer aux entreprises. Il s'intitule "Les 5 Facteurs du vivant pour un meilleur équilibre vie pro-vie perso" et est basé sur la méthode des cinq facteurs du Vivant et une série d'exercices issus des neurosciences appliquées, bien adaptés à un contexte de groupe. Vous trouverez aussi le guide de l'atelier avec son déroulé complet ainsi que les vidéos de démonstration de chacun des exercices suggérés.

531- Comment passer à l'action

Acquérir des connaissances et développer des compétences pour mettre en place une nouvelle source de revenus, c'est certes fantastique et gratifiant, mais une fois qu'on a fait tout cela, comment passe-t-on vraiment à l'action ? Comment peut-on tirer profit rapidement de tout ce qu'on a appris et assimilé dans la formation ? Après ce long parcours sur la connaissance de soi, le bien-être au travail et la préparation pour animer des ateliers QVCT en entreprise, tout ce qui vous manque, c'est l'atelier lui-même !

532- L'atelier Bien-être du Dr Yann Rougier

Voici le déroulé complet d'un atelier bien-être, clé en main, que vous pouvez proposer aux entreprises (après vous être entraîné, bien sûr). Il s'intitule "Un meilleur équilibre vie pro-vie perso grâce aux cinq facteurs du vivant" et a été conçu par Dr Yann Rougier sur la base d'une séance d'une demi-journée. Il doit durer entre 3 et 4 heures, car c'est généralement un format qui convient bien aux parties contractantes. En fonction des préférences de l'entreprise, vous pourrez, le cas échéant, découper l'atelier en deux fois deux heures ou même en trois parties... Ce sera à vous d'être flexible et de savoir vous adapter aux impératifs de vos futurs clients.

533- [Outils] Le Guide et les 5 vidéos de démonstration par Dr Rougier

Conclusion générale

Prenez le temps de réfléchir à tout le chemin parcouru et aux nouvelles compétences que vous avez acquises. Par exemple, avez-vous l'impression d'avoir découvert des choses sur vous-même, d'avoir appris à mieux vous connaître ? Avez-vous le sentiment d'être sur la bonne voie pour concevoir et animer des ateliers bien-être et équilibre de vie en entreprise ? Avez-vous progressé en gestion de projet et en animation de groupe ? Toutes ces nouvelles compétences vont représenter un avantage décisif pour aider les autres à trouver un équilibre global, au travail et dans la vie en général. Au-delà de votre spécialisation en nutrition pleine santé et en gestion du stress, vous vous êtes désormais donné les moyens de contribuer à améliorer la qualité de vie au travail des employés. Vous avez désormais les clés pour favoriser, à votre échelle, une meilleure qualité de vie personnelle et un environnement de travail à la fois plus agréable et plus productif.

Ateliers Compétences Bloc 5 & Bilan

Cycle de 13 semaines (4 fois par an)

Atelier	Référence	Date	Ateliers Compétence	Formateur
1	Intro	@11 septembre 2024	Atelier de lancement Bloc 5	PMdR
2	Module 1A	@18 septembre 2024	Identifier ses forces	PMdR
3	Module 2A	@25 septembre 2024	Trouver son Ikigai	Séverine
4	Module 3A	@2 octobre 2024	Se motiver pour passer à l'action	PMdR
5	Module 4A	@9 octobre 2024	L'écoute active et la méthode des 4R	Alexandre
6	Joker 1	@16 octobre 2024	Pratiquer la CNV (Communication Non Violente)	Clotilde
7	Module 5A	@23 octobre 2024	La méthode SAVI pour engager les participants	Alexandre
8	Module 4B	@30 octobre 2024	La méthode CRAC pour traiter les objections	Alexandre
9	Module 5B	@6 novembre 2024	Vaincre le trac lors de sa prise de parole	Alexandre
10	Joker 2	@13 novembre 2024	Vaincre le syndrome de l'imposteur	Séverine
11	Module 1B	@20 novembre 2024	Construire son système de valeurs	PMdR
12	Module 2B	@27 novembre 2024	Définir ses priorités avec la Roue de la vie	Séverine
13	Module 3B	@4 décembre 2024	Dépasser mes croyances et mes peurs	Séverine
14	Joker 3	@11 décembre 2024	Faire son bilan de l'année	PMdR