



Qualité de vie

●●●●● Votre partenaire vers l'excellence



À qui s'adresse cette formation

Secteur gouvernemental ou privé.
Employés ayant besoin de reconnaître, de comprendre et d'accueillir positivement ce que la vie leur apporte selon ses propres conditions et au moment où elle choisit de le faire.
Employés ayant besoin d'examiner leurs expériences personnelles ou professionnelles et d'en discuter dans un cadre sûr afin de donner un sens à ce que la vie leur a réservé jusque-là.

Objectifs

Cette séance sur le thème de la qualité de vie a pour objet de donner aux employés des moyens de percevoir ce qui leur arrive et d'acquiescer ou de revoir certaines aptitudes et connaissances élémentaires qu'ils ont pu oublier. L'approche utilisée repose sur diverses sources, choisies parmi les suivantes (selon le temps disponible et les besoins des participants) :

Indicateur de types psychologiques Myers-Briggs (MBTI®), *Life Change Index*

Contenu de la formation

Tout ce qu'il faut pour mieux jouir de ses expériences de vie
Aperçu de la relaxation progressive
Théorie du changement – concepts
Gestion du temps – concepts

Choix de stratégies pour accroître sa qualité de vie

L'accent est placé sur l'individu au sein de son propre environnement.

Mise en œuvre des stratégies choisies

Vos hypothèses, vos réactions et votre capacité de percevoir et d'apprécier les événements de la vie pour ce qu'ils sont se répercutent grandement sur la satisfaction que vous éprouvez en tant qu'être humain interagissant avec une panoplie de gens différents, dans diverses circonstances, que ce soit dans votre milieu de vie personnelle ou professionnelle.

Évaluation de l'efficacité

Le résultat obtenu, c'est-à-dire une compréhension plus satisfaisante de ce qui vous arrive vraiment, se reflétera sur votre bien-être et sur vos relations avec les gens.

Méthodologie

L'atelier comporte un volet théorique (environ 30 %) et des exercices pratiques (environ 70 %). L'utilisation d'une approche « expérientielle » constitue un aspect essentiel du déroulement de la séance et ajoute à la richesse des expériences individuelles.

Résultats

À la fin de la séance, les participants seront en mesure :

- de reconnaître et d'apprécier leur caractère unique et ses conséquences dans leur milieu;
- de reconnaître le langage de leur corps, de leur esprit et de leur cœur ainsi que la sagesse de leur « âme », de leur conscience;
- de donner aux événements de la vie une interprétation et une signification très uniques;
- d'établir des stratégies en se servant des connaissances pratiques et des outils efficaces récemment acquis ou revus;
- d'évaluer l'efficacité de leurs « stratégies de vie » en fonction de leur définition personnelle de la qualité de vie.

Durée de la formation

2 jours

Nombre de participant(e)s

20 participant(e)s maximum.

Joignez-nous

Hélène Dupuis
hdupuis@helphi.com
Tél. : (819) 771-6850
Télé. : (819) 771-6852
Sans frais : 1-877-771-6850