



## **Accroître son bien-être personnel et au travail**

**Description du cours (v1.2)**

Fifalde Conseil Inc.  
+1-613-699-3005

## 1. Introduction au programme

Ce document fournit une description détaillée du cours « Accroître son bien-être personnel et au travail ». Nous allons vous fournir :

- Plan de cours
- Matériel de présentation

## 2. Préparation du cours

Aucune condition spécifique ni préparation ne sont nécessaires pour entreprendre cette formation.

## 3. Aspects administratifs ou logistiques

Aucun.

## 4. Groupes cibles

Le programme « Accroître son bien-être personnel et au travail » s'applique à tous les membres d'un organisme; professionnels des TI, administrateurs et responsables de projets, employés de support, etc.

Il n'y a aucun prérequis pour suivre ce cours.

Le monde du travail d'aujourd'hui est en mouvement perpétuel. Les dirigeants ainsi que les employés à tous les échelons d'une organisation s'acharnent quotidiennement afin de répondre à l'augmentation de la charge de travail. Afin de s'adapter à la hausse dans le montant de travail, les membres de l'organisation accorderont souvent que du temps additionnel pour accomplir la tâche ou le projet en question les laissant vidés, frustrés et moins productifs. Dédier uniquement du temps additionnel au travail à accomplir ne suffit plus comme stratégie gagnante. Gérer notre énergie personnelle et non seulement notre temps est la clé du succès d'une entreprise gagnante et florissante. Le programme de gestion d'énergie personnelle est la solution pour permettre à tous les membres d'une organisation d'innover, d'être plus productifs, plus engagés tout en donnant un sentiment de bien-être menant à une performance optimale de l'organisation.

Nous allons vous apprendre comment maximiser vos capacités afin d'être le meilleur de vous-mêmes tant au niveau professionnel que personnel en plaçant l'emphase sur la gestion d'énergie personnelle plutôt qu'uniquement sur la gestion de temps. Ceci donnera un accès continu au carburant qui permettra de relever les demandes grandissantes dans la vie professionnelle augmentant simultanément la confiance, la croissance et le succès à tous les niveaux.



Une organisation ou entreprise se doit d'être beaucoup plus que simplement la somme de ses parties.

## 5. Objectifs du cours

Les objectifs du cours « Accroître son bien-être personnel et au travail » sont :

- De connaître votre capacité d'énergie pour satisfaire la demande de travail
- De prendre une prise de conscience des comportements nocifs qui épuise votre source d'énergie
- De maximiser l'énergie personnelle pour augmenter votre productivité et performance au travail
- De mieux réagir au stress et aux obstacles quotidiens
- D'augmenter l'engagement, d'accélérer l'innovation et d'améliorer le bien-être au travail
- De réduire l'encombrement mental et d'avoir plus de concentration et clarté pour instiguer des pensées stratégiques
- D'être conscient de ses valeurs, ses priorités et ce qui alimente l'énergie personnelle durant les périodes occupées

## 6. Méthode d'apprentissage

### 6.1 Différentes approches pédagogiques seront utilisées

Ce cours est conçu pour mettre en application les méthodes pédagogiques suivantes :

- **Déduction** : À l'aide d'anecdotes et d'exemples, la formation présente des cas concrets avant même d'expliquer les concepts. Les étudiants doivent déduire les éléments théoriques au moyen de leur propre analyse. Le sujet et les concepts sont présentés par la suite pour démontrer comment la théorie s'applique aux déductions des étudiants.
- **Questionnement** : Poser des questions incite les participants à s'arrêter pour réfléchir aux différentes variables. Cela leur permet également de mettre leurs nouvelles connaissances à l'épreuve. Des questionnaires ont été ajoutés à la formation pour vérifier la compréhension des concepts chez les participants.
- **Démonstration** : Quelques cas concrets ont été ajoutés à la formation APRÈS les concepts. Cette façon de procéder sert à expliquer une relation de cause à effet au moyen des connaissances nouvellement acquises.

## 7. Programme des séances

La section suivante présente la description et les objectifs de la journée de formation. Il y a aussi trois demi-journées de formation qui pourrait être ajoutée pour l'intégration maximale des principes d'énergie personnelle. Nous recommandons que ces modules additionnels soient présentés en intervalles d'un mois.



## Module

### Module 1 – Journée de formation « Accroître son bien-être personnel et au travail »

**Fondements du bien-être – Soyez énergisé et invincible** – Découvrez que vous n’êtes pas seul et qu’il y a plusieurs milieux de travail qui ont de la difficulté à fournir et ils recherchent des stratégies pour augmenter le bien-être, la productivité, la satisfaction au travail et l’engagement des employés. Vous allez avoir une opportunité d’évaluer votre niveau de satisfaction au travail et à la maison; comment vous géré votre énergie personnelle et les ressources dont vous avez accès.

## Sujets couverts

- Comprendre les bases nécessaires pour mieux maximiser son énergie personnelle
- Prendre une plus grande prise de conscience des comportements nocifs qui épuise votre source d’énergie et les conséquences envers soi-même et son milieu de travail
- Avoir accès à une nouvelle source d’énergie pour atteindre une performance et un bien-être optimal
- Mettez en place un plan personnel pour augmenter votre énergie et performance avec simplicité en utilisant des stratégies faciles à utiliser

## Module

### Module 2 – atelier demi-journée

**Se sentir bien, confiant et se surpasser** – Vous allez découvrir les défis qui existent au niveau émotionnel (impatience, frustration, anxiété) et découvrir des solutions efficaces qui vous feront devenir plus habile dans vos discussions, plus optimiste et plus énergisé!



## Sujets couverts

- Découvrir les comportements émotionnels qui épuisent l'énergie personnelle et qui créent le sentiment d'être accablé
- Comprendre le continuum des conflits et comment l'utiliser à votre avantage
- Comprendre la réaction de lutte ou de fuite et comment elle se manifeste dans notre milieu de travail
- Avoir accès à plusieurs stratégies pour atteindre une meilleure performance et un bien-être optimal
- Mettez en place un plan personnel pour augmenter votre énergie et performance avec simplicité en utilisant des stratégies faciles à utiliser

## Module

### Module 3 – atelier demi-journée

**Soyez concentré, efficace et productif** – Plusieurs d'entre-nous se sentent tiraillés dans toutes les directions, qui nous éloignent de ce qui est vraiment important. Redirigez les opérations et devenez productif et hautement efficace encore une fois!

## Sujets couverts

- Découvrir les comportements mentaux qui épuisent l'énergie personnelle et qui créent les erreurs et les distractions
- Gérez les distractions internes et externes avec plus grande facilité
- Comprendre plus profondément la pleine conscience et comment l'appliquer en milieu de travail
- Avoir accès à plusieurs stratégies pour atteindre une performance et un bien-être optimal
- Mettez en place un plan personnel pour augmenter votre énergie et votre performance avec simplicité et en utilisant des stratégies faciles à utiliser



Module

Module 4 – atelier demi-journée

**Soyez aligné avec les valeurs de votre organisation avec des buts précis et sentiments d'appartenance** – Vous allez avoir l'opportunité d'identifier vos valeurs, priorités et ce qui vous passionne et qui vous garde énergisé durant les périodes intenses.

Sujets couverts

- Découvrir les comportements psychiques qui épuisent l'énergie personnelle et qui créent l'indifférence au travail
- Avoir une raison d'être encore plus prononcé et être aligné avec vos valeurs et priorités
- Obtenir une plus grande compréhension des comportements qui augmentent la satisfaction au travail
- Connectez à un niveau plus profond avec la mission de votre organisation
- Mettre en place un plan personnel pour augmenter votre énergie et performance avec simplicité en utilisant des stratégies faciles à utiliser

Fifalde Conseil Inc. est un conseiller indépendant respecté qui aide les organisations à maximiser leur efficacité et à améliorer leur valeur grâce à leurs services de TI. Nous sommes spécialisés dans la prestation de services d'expert-conseil et de formation en gestion des services de technologie de l'information (GSTI), et en gestion de la sécurité de l'information (GSI). Nous utilisons les meilleures pratiques disponibles, comme le référentiel pour l'infrastructure des technologies de l'information (ITIL<sup>MD</sup>), TIPA<sup>MD</sup>, TOGAF<sup>MD</sup>, et des normes comme ISO/CEI 20000, 27001, 38500 et autres. L'équipe Fifalde Conseil Inc. possède un réseau composé de formateurs et d'experts-conseil parmi les mieux qualifiés de l'industrie des TI.

Pour en savoir plus sur ce que Fifalde peut offrir à votre organisation, veuillez consulter le site [fifalde.com](http://fifalde.com)



Le tremplin pour la transformation de vos affaires

