



Épanouisseurs
professionnels



5

PROGRAMME

Façonner mon quotidien professionnel

Remodeler son activité pour mieux exploiter son potentiel et prendre plus de plaisir au quotidien.

Enrichir ses relations avec les autres et devenir l'artisan du sens que l'on donne à son travail.

- Une méthode éprouvée scientifiquement (le *job crafting*)
- La construction concrète d'une nouvelle vision de son travail
- Une réflexion centrée sur l'épanouissement

Les 3 composantes

- ✓ Les tâches et activités que l'on effectue
- ✓ Les relations que l'on a avec les autres
- ✓ La perception que l'on a de son travail

Le contenu

Tout ce qu'il faut pour faire de son travail un ensemble flexible à adapter. Des **exercices**, des **questions à se poser** et des **exemples concrets** pour appliquer la méthode du *job crafting*.

Avec

En option :
Durant tout le programme un **coach professionnel** vous accompagne.



En synthèse

Un plan d'action, pour engager concrètement la transformation de son travail.

Le programme du programme

Prévoir environ 4 à 6 h.

Préparation

- **Bienvenue** : accueil et mode d'emploi (workbook, carnet...)
- **Un peu d'histoire** : le *jobcrafting*, histoire et principe
- **Ton point de départ** : savoir d'où je pars

Modelage

- **De quoi est fait ton travail actuel ?** : mise à plat de mes activités, et questionnement
- **Ce qui te porte** : mes objectifs, mes talents et mes passions
- **Façonne ton travail** : ce à quoi j'aimerais que mon travail ressemble
- **Mes relations aux autres** : ce que je peux faire pour développer positivement mes relations aux autres
- **Extracteur de sens** : la nouvelle vision de mon travail, et du sens qu'il a pour moi

Action !

- **Action !** : plan d'action
- **Célébrer le chemin parcouru** : bilan et célébration