

ATELIER #3 : ETABLIR DES RELATIONS POSITIVES ET CONSTRUCTIVES AU TRAVAIL

- ✧ **Présentation** : En psychologie positive, les recherches montrent que ce qui prédit un bien-être durable dans les équipes n'est pas notre façon de réagir aux événements négatifs ou compliqués mais aux bonnes nouvelles. Egalement, il a été démontré que l'humain a un fort besoin d'appartenance sociale, d'entretenir des relations de qualité et sereines, ce qui constitue le meilleur prédicteur de bien-être quel que soit le contexte.

- ✧ **Finalité** : Cet atelier invite à découvrir les facteurs qui contribuent à la construction de relations positives entre collaborateurs et à pratiquer l'écoute active et constructive, puissant levier de confiance et motivation.

- ✧ **Contenu** :
 - Etablir des attitudes positives au quotidien
 - Pratiquer l'écoute active basée sur des techniques et une attitude positive
 - Approcher les notions de bienveillance et d'empathie comme ressources positives clés.
 - Expérimenter le phénomène de contagion émotionnelle
 - Gérer les situations relationnelle paradoxales en matière de ressentis

- ✧ **Bénéfices** :
 - Savoir établir des relations professionnelles positives et dynamiques
 - Favoriser une communication bienveillante
 - Savoir exprimer et recevoir un point de vue de façon constructive
 - Développer une flexibilité relationnelle, l'empathie et la bienveillance

- ✧ **Animation**
 - Apports pédagogiques en psychologie positive et neurosciences mixés à des exercices pratiques et des expérimentations

- ✧ **Modalités**
 - Groupe de 6 à 14 personnes
 - Dans vos locaux,
 - Durée : 2h30