

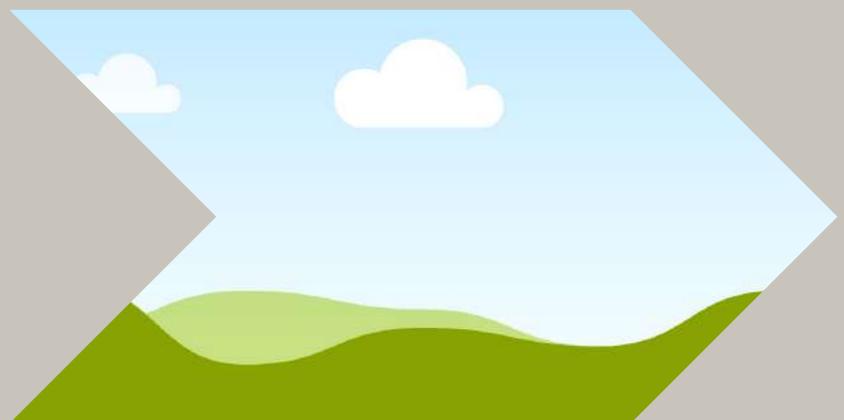


**DÉVELOPPEZ LES SOFT
SKILLS**

GUIDEBOOK

Cultivez le bien-être au travail

***C'est quoi le
bien-être ?***



il s'agit d'un concept complexe qui englobe le bien-être physique mental et émotionnel des individus dans leur environnement professionnel. Cela ne se limite pas à l'absence de maladies ou de stress mais il implique la création d'un cadre favorable où les collaborateurs peuvent s'épanouir et être motivés.

**Il englobe la santé
mentale des
employés.**

**Implique la
reconnaissance et
la gestion du stress,
de l'anxiété et de la
pression liés au
travail.**

**Favorise un
équilibre travail-vie
personnelle sain
pour éviter
l'épuisement
professionnel
(burnout).**

Le bien-être émotionnel au travail :

Se concentre sur la reconnaissance et la gestion des émotions au sein de l'environnement professionnel.

Encourage une culture qui favorise l'empathie, la compréhension et la communication ouverte.

Inclut la promotion de relations positives entre collègues, gestionnaires et équipes.

En résumé, le bien-être au travail vise à créer un environnement professionnel où les individus se sentent physiquement en sécurité, émotionnellement soutenus, socialement intégrés et où ils peuvent développer leurs compétences professionnelles tout en maintenant un équilibre avec leur vie personnelle. Un tel environnement contribue à la satisfaction au travail, à la productivité et au succès durable de l'organisation.

Connaissez-vous le 1er levier de la gestion du stress ?



**C'est la qualité de
notre
communication !
Les relations
interpersonnelles
et la qualité de
nos interactions
avec les autres
sont la clé dans
l'augmentation
de notre niveau
de bien-être
Pourquoi ?**



Parce que nous sommes des êtres de relations et que nous nous mettons en relation avec les autres grâce à notre communication.

L'être humain est un être de relation, de relation avec soi-même, avec les autres et avec le monde !



Voulez-vous connaître
le 2e levier pour
acquérir des
compétences
comportementales ?



**Apprendre à se
mettre dans des
états internes
positifs pour
pouvoir les
transmettre aux
autres et oui c'est
contagieux ! vous
ne pouvez pas
donner ce que vous
n'avez pas vous
même...**

Allez ...je vous en
donne un 3e pour
la route !



**Votre état
d'esprit ou votre
programmation
mentale !
Qui correspond
à votre vision,
vos croyances
et à votre
“pourquoi”
car cela mène à
la passion, à la
détermination
et surtout à
l'action !**

**Améliorez la
qualité de vos
relations.
Prévenez et gérez
les conflits.
Communiquez
avec confiance et
authenticité.
Comprenez et
vivez mieux avec
vos émotions.
Incarnez vous
même le
changement que
vous voulez voir
arriver !**

**Investissez en vous
même et formez vous
aux compétences
comportementales
pour faire une vraie
différence !**

