Relations professionnelles et bien-être en entreprise

7 épisodes pour aborder des préoccupations courantes des collaborateurs et contribuer à mettre en place de bonnes pratiques au service de son bien-être.

Les objectifs pédagogiques

1. Acquérir des réflexes qui permettent d'appréhender la vie quotidienne dans l'entreprise plus sereinement.
2. Apprendre à mettre en en place des bonnes pratiques au service de son bien-être.
3. Appréhender des concepts théoriques de façon ludique.

Les épisodes

Épisode 1 :
LE SENS DU TRAVAIL
Le collaborateur a besoin d'identifier la finalité ultime de son travail et de trouver le lien avec ses tâches au quotidien. Il peut se faire aider par un collègue ou son manager afin de mettre en avant les caractéristiques qui donnent un sens à son travail.

Épisode 2 :
GESTION DU TEMPS ET PRIORISATION DES MISSIONS
Présentation des 4 lois qui régissent le temps : les lois de Murphy, Carlson, Parkinson, et Eisenhower. Quelles sont les méthodes pour prioriser ses tâches, éviter la dispersion et planifier son agenda ?

Épisode 3 :
GESTION DES DEMANDES IMPREVUES
Apprendre à recueillir la demande d'où qu'elle vienne et utiliser la méthode 2.20.2.2. Savoir dire non ou poser ses conditions.

Épisode 4 :
COMMENT RELACHER LA PRESSION ?
Quand le stress monte, prendre conscience de la place des émotions. Quels sont les rituels et les relais à mettre en place ?

Épisode 5 :
QUEL GENRE DE COLLABORATEUR ETES VOUS EN CAS DE CONFLIT ?
Elias Porter a identifié six familles d'attitudes que nous adoptons dans nos relations avec les autres. Comment s'observer et améliorer ses propres réactions dans des cas potentiels de conflits.

Épisode 6 :
GESTION DU STRESS
Comment identifier les signaux physiques ou psychiques du stress ? Les clés pour trouver des solutions avant d'en arriver au burn-out.

Épisode 7 :
L'AFFIRMATION DE SOI
Evaluer son degré d'assertivité grâce au test de Gordon. Apprendre à exprimer son avis, faire part de ses émotions, demander de l'aide tout en respectant le besoin des autres.

Pré-requis :
aucun

Durée :
50 minutes pour la totalité de la formation

Prix :
de 100€ à moins de 1€ par apprenant selon le nombre d'apprenants / le nombre de

Délai d'accès :
7 jours environ

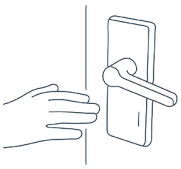
Contact :
pierre@tootak.fr
ou au (+33) 06 61 65 26 23

Méthode pédagogique utilisée



Podcast de fiction, enregistré par des acteurs sur la base de scénarios pédagogiques conçus par des scénaristes et des experts. Le programme qui sera écouté sur l'application tootak par connexion de tous les salariés des sociétés souscriptrices ou sur le LMS des sociétés abonnées.
Ces programmes permettent aux apprenants de se projeter et de mémoriser des situations concrètes et / ou de s'identifier aux personnages mis en scène.

Modalités d'évaluation



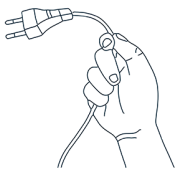
Les apprenants répondent à des questionnaires d'évaluation sous forme de QCM à la fin de chaque épisode ou à la fin de la formation complète pour évaluer l'acquisition des compétences au regard des objectifs pédagogiques énoncés.
Nous mettons à disposition de nos clients les statistiques de résultats une fois par semaine sur les résultats aux questionnaires d'évaluation, ainsi que sur les taux de connexion, d'écoute complète au niveau national ou par équipe.

Les apprenants peuvent à leur guise...



Télécharger les contenus / Les choisir dans l'ordre qu'ils souhaitent / Répéter les épisodes pour approfondir / Choisir leur moment d'écoute / Apprendre dans les meilleures conditions de concentration puisqu'ils peuvent mettre sur pause et redémarrer l'épisode.

Modalités d'accès



Nos formations sont accessibles à tous, vous pouvez nous contacter à infos@tootak.fr pour tout besoin spécifique, notamment lié à une situation de handicap, pour que nous adaptions la formation.

Le podcast learning by tootak, expertise et passion !

90 000 apprenants dans les LMS clients
9 500 apprenants dans l'application tootak en 2020, 2021, 2022
94 % des programmes entièrement terminés