

HAPPY & MINDFUL AT WORK



LA FORMATION POUR MIEUX TRAVAILLER

- Comment développer l'épanouissement et le bonheur au travail dans une société où le rythme s'accélère et les sollicitations et les interruptions augmentent ?
- Comment garder un certain équilibre et clarté dans ce contexte complexe ?

- 7 mardis soir
- Du 30 octobre au 15 janvier
- De 19h à 21h
- Rue des Bains 33 - Genève

Inscription

happy-at-work.ch/mieux-travailler



FORMATION HAPPY & MINDFUL AT WORK

OBJECTIF

Cette formation vous munira d'outils pour améliorer votre bien-être et votre efficacité au travail. La puissance combinée de la Pleine Conscience et de la Psychologie Positive vous aidera à approfondir votre résilience mentale et maintenir une performance de qualité dans des environnements complexes.

MODULES & CONTENU

La formation est composée des 7 modules de 19h à 21h les mardi suivants :

- 30.10 I Introduction à la Pleine Conscience et la Psychologie Positive
- 06.11 II Prendre conscience & prendre plaisir
- 13.11 III Approfondir la performance mentale & utiliser ses ressources
- 20.11 IV Développer l'intelligence émotionnelle
- 27.11 V Gérer le stress
- 04.12 VI Communiquer en conscience
- 15.01 VII Intégration dans la vie quotidienne et Feed-back

Chaque module présentera de nouveaux outils et pratiques. Entre les modules, vous aurez accès à la plateforme e-learning pour vous soutenir dans la pratique quotidienne de la Pleine Conscience.

Tarif individuel : 650 CHF

Tarif entreprise : 1200 CHF (étudiant/chômage: nous contacter)

Pour plus d'information : info@happy-at-work.ch et happy-at-work.ch

FACILITATEURS



Annika Månsson, Expert en bonheur au travail et fondatrice de Happy at Work, Annika cumule plus de 10 ans d'expérience internationale de coaching et de formation en leadership, intelligence émotionnelle, communication interpersonnelle et Psychologie Positive.

+41 22 552 20 73 | happy-at-work.ch



Boaz Feldman est psychologue en management et travaille en entreprise avec des dirigeants et des équipes de cadres. Il enseigne le Mindful Leadership à l'Université de Trinity College à Dublin et effectue de la recherche au Pôle National de Recherche à l'Université de Genève.

+41 78 964 05 06 | boazfeldman.com

INSCRIPTION

happy-at-work.ch/mieux-travailler