



Atelier 1

MA BOUSSOLE DU BIEN-ÊTRE



Durée : 3h30 | 6 participants en présentiel



Objectif : identifier ce qui me motive et booste mon quotidien au travail.



Public : tout salarié souhaitant mieux comprendre ses moteurs de bien-être au travail.

Méthodes : exercices en binôme, mise en situation, réflexion individuelle et partagée.

Outils : coaching, CNV, ludo pédagogie



Contenu de l'atelier :

- Comprendre mes leviers de motivation (théorie et échanges)
- Cartographier mes sources de bien-être (exercice "Ma balance pro-perso")
- Expérimenter des outils pour renforcer mon engagement
- Définir un plan d'action personnel pour booster mon bien-être au quotidien



Résultats attendus :

- Meilleure compréhension de mes besoins professionnels
- Identification des éléments qui impactent mon bien-être
- Engagement vers des actions concrètes pour plus de satisfaction



Matériel fourni : supports de formation, fiches outils, cartes interactives

**Contactez-moi pour organiser votre session
et prendre soin de votre bien-être au travail !**



06 17 27 57 46



christelle.berlendis@outlook.fr



cbg-bilan-competences.fr



FACILITATRICE
DE TALENTS



Bilan de compétences



Ateliers et formations



Coaching