

## Etre dans son flow pour réunir bien-être et performance (1J)



### Descriptif

« *We cannot deny the facts of nature, but we should certainly try to improve on them.* »

– Mihaly Csikszentmihalyi

Le FLOW est un état émotionnel bénéfique dans lequel compétences et challenges sont réunis pour produire simultanément du bien-être et de la performance. Une personne confrontée à une situation émotionnelle négative dans son travail va rencontrer des problèmes de motivation et vivre un stress nuisible jusqu'à en tomber malade. La mauvaise santé émotionnelle est la conséquence d'un mauvais usage des « compétences non techniques ». Celles-ci sont des aptitudes fondamentales qui se développent à travers toutes les expériences accumulées au cours de la vie et sont essentielles pour être davantage performant dans son travail.

L'objectif de cette formation est d'apprendre à bien gérer ses compétences non-techniques pour en faire de véritables « moteurs » à même de transformer le savoir et le savoir-faire en talents.

### Objectifs opérationnels

- Connaître ses compétences non-techniques ;
- Augmenter sa proactivité et sa motivation ;
- Améliorer sa communication avec les collaborateurs ;
- Avoir une meilleure gestion des changements ;
- Construire des projets gagnant / gagnant ;
- Mettre des mots sur ce que l'on ressent ;
- Identifier ses motivations primaires (non techniques) ;
- Faciliter la discussion autour des éléments qui nous motivent ;
- Découvrir et développer son potentiel pour rester dans le flow.

### Pour aller plus loin

- Trouver sa place dans sa nouvelle équipe (1J)
- Oser être soi au travail (1J)
- Revaloriser son estime de soi (1J)