



Programme

Bien-Etre au Travail

Pour une

Résilience Durable

Whealthness, 9 chemin de la Châtaigneraie, 1278 La Rippe, www.wealthness.ch, (Tel) +41 79 673 68 14

Happy at Work, Rue des Bains 33, 1205 Genève, (Tel)+41 22 552 20 73,www.happyatwork.ch

Contexte

De nombreuses études démontrent que la réussite et la croissance des organisations sont corrélées au facteur « bonheur » et que le bien-être des collaborateurs est générateur de performance, d'innovation et de durabilité. En agissant sur le comportement au niveau physique, mental, émotionnel et spirituel, la capacité d'un individu de gérer le stress - considéré comme « l'épidémie du siècle » par l'Organisation Mondiale de la Santé - est augmentée tout en réduisant ses effets négatifs.

Description

Le bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel pour améliorer le bonheur, l'engagement, la créativité, la résilience, la loyauté et la productivité!

L'épanouissement, ou « se sentir assez fort pour véritablement posséder la vie à laquelle on aspire » est la clé pour une sensation d'accomplissement et de bien-être, autant dans la vie privée que professionnelle. Malgré le fait qu'il y ait beaucoup de techniques pour construire notre confiance et notre force, cet atelier participatif vise à démontrer que la fondation de tout épanouissement personnel commence avec le soin de soi. C'est-à-dire, des soins fournis par vous, pour vous et plus spécifiquement dans les domaines de la Nutrition, l'Activité physique, la Récupération ainsi que les comportements Emotionnels et Mentaux.

Pour Qui

Cet atelier d'une journée est destiné à toute personne professionnelle prête au changement qui cherche à mieux gérer leur énergie, équilibre, performance et stress tout en améliorant sa santé et son bien-être. Il est plus particulièrement approprié pendant des périodes de transition ou comme activité de cohésion d'équipe

Méthode

Le changement de comportement nécessite d'abord une compréhension des liens directs entre le stress et la nutrition, l'activité et le sommeil, le bien-être et l'efficacité. Ensuite, par un coaching et un travail de groupe ciblés et interactifs, cet atelier va donner à ses participants les informations, les outils et la motivation nécessaires pour fixer des objectifs et un plan d'action personnalisé. La méthode est axée sur des résultats concrets et spécifiquement conçue pour encourager la prise de responsabilité individuelle et les changements durables pour améliorer la santé, le bien-être et les performances.

Le modèle « Pyramide d'Energie Optimale » (Loehr & Schwartz) est au cœur de notre message.



Objectifs et Bénéfices

- ✓ Comprendre les liens directs entre la santé et le stress selon les recommandations les plus récentes en matière de nutrition, activité et sommeil
- ✓ Motiver le changement par l'élaboration d'un un plan d'action réaliste et concret
- ✓ Améliorer sa capacité de gérer le stress
- ✓ Améliorer sa santé, son bien-être et sa résilience
- ✓ Améliorer ses performances
- ✓ Préparer un moyen de suivi pour le long terme
- ✓ Retrouver énergie, inspiration et bonheur !
- ✓ Améliorer la cohésion d'équipes
- ✓ Cahier durable

Programme

Chaque partie de la journée comprend un apport théorique rapide et ludique, suivie par des exercices et des interactions des participants et l'élaboration des objectifs personnels. Nous encourageons une approche interactive afin de faciliter un apprentissage actif et collaboratif ainsi qu'une prise de responsabilité individuelle.

Programme Potentiel

Matin	Ellen Annika	Introduction Les dimensions du bien-être Le lien entre stress et performance durable Les quatre sources d'énergie, (pyramide)
	Ellen	Le Bien-être physique et comment l'optimiser Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi lier énergie, stress, santé, performances et BIEN-ETRE? • Notre modèle pour fixer les objectifs Nutrition : les basiques! -->LIEN BIEN-ETRE <ul style="list-style-type: none"> • L'homme caverne • L'équilibre pour l'équilibre: les fruits et légumes • Pas de confusion sur les hydrates de carbone • La puissance des protéines • L'énergie toute la journée: l'eau et les boissons • Mais, au juste, ai-je réellement faim? Mouvement : le non-négociable! -->LIEN BIEN-ETRE <ul style="list-style-type: none"> • Pourquoi bouger? • Mouvement et Nutrition • Mouvement et Sommeil Sommeil : priorisation et amélioration des habitudes! -->LIEN BIEN-ETRE <ul style="list-style-type: none"> • Nutrition et Mouvement pour le Sommeil • Routines sommeil
		Pause midi "Mindful Eating" (pleine conscience)
Après-midi	Annika	La capacité émotionnelle L'impact de nos émotions L'importance des émotions positives : <ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que le bonheur au travail ? • Qu'est-ce que nous rend heureux et malheureux au travail ? • Le lien entre le bonheur, l'engagement et la performance • Comment développer le bonheur au travail ? Les 3 R • Exercices et partages • Trucs & Astuces intelligence émotionnel & résilience
	Annika	La capacité mentale L'impact de nos pensées <ul style="list-style-type: none"> • L puissance de la FOCALISATION • Conseils et outils pour améliorer la performance mentale • Exercices pratiques de pleine conscience et de psychologie positive La dynamique de l'énergie Ma posture de leader : Self-leadership et mon impact sur l'environnement
	Annika & Ellen	La Capacité Spirituelle, pourquoi ? L'impacte et la signification au travail La Gratitude La compassion Exerces pratiques et partage
	Annika Ellen	La formule de performance durable et le guide à suivre Conclusion

Bio

Ellen Kocher

Ellen Kocher est Economiste diplômée, Consultante accréditée en Gestion de Santé en Entreprise, Masters en « Health Coaching » (Nutrition and Corporate Health), Coach en Santé Holistique Certifiée et détient une licence en « Mindful Eating ». Américaine, résidente en Suisse depuis plus de 30 ans, Ellen a travaillé en tant que consultante dans le domaine de la Finance pendant 10 ans et comprend les défis d'une vie professionnelle astreignante. En 2003 Ellen a perdu 20 kilos au travers d'un changement de ses habitudes alimentaires et de son hygiène de vie et a consacré les derniers 15 ans à la promotion de santé en entreprise, la nutrition et l'hygiène de vie. Ellen favorise une approche nutritionnelle non-régime axée sur la pleine conscience, la santé holistique et la prévention. Ellen a coaché des centaines de personnes de manière individuelle et en groupes dans des dizaines d'organisations afin de les aider à modifier leurs comportements de manière durable afin de passer du stade « je sais quoi faire » au stade « je le fais » !



ekocher@whealthness.ch

www.whealthness.ch

<https://ch.linkedin.com/pub/ellen-kocher/26/7a9/790>

<https://www.facebook.com/WhealthnessEllenKocher?ref=bookmarks>

Licensed Am I Hungry? Mindful Eating Program Facilitator

Bio

Annika Månsson

Annika rend les gens heureux au travail depuis plus de 12 ans ! Pionnière dans le domaine du bonheur au travail, elle inspire des équipes à travers ses conférences et formations dans des sociétés comme Novartis, Deloitte, JP Morgan, Scandinavian Airlines, FIBA, Adecco... et bien d'autres dans le monde entier. Experte du bonheur au travail, du leadership, de la communication interpersonnelle multiculturelle et de l'intelligence émotionnelle, Annika a plus de 15 ans d'expérience dans différentes postes de direction au sein du Groupe Danone. Originnaire de Suède, Annika affirme que le bonheur au travail n'est pas un luxe! Il est essentiel pour notre succès et pour la performance durable !



amansson@happy-at-work.ch

www.happy-at-work.ch

Titulaire d'une maîtrise de marketing, Coach diplômée. Praticienne PNL Certifiée MBTI®, Belbin® et Prosci change management