



CULTIVER SA JOIE

Programme de bien-être en entreprise

C'est un fait : un employé heureux est plus efficace et plus productif au travail. Dans le contexte du confinement actuel, le moral de l'ensemble de la société se trouve affecté et, maintenant, une grande majorité d'entreprises cherchent à améliorer leur offre en santé mentale. Cela étant dit, compte tenu des subventions gouvernementales offertes à cet égard dans la dernière année, les employés ont été submergés de programmes de formation en tous genres. Nous vous proposons donc un changement de cap rafraîchissant!

Offrir la joie à ses employés ? Pourquoi pas ! Voici un programme de bien-être fondé sur de nombreuses études menées au cours de la dernière année, notamment auprès des entreprises, en matière de santé mentale. Puisqu'il a été prouvé qu'il faut de six à huit semaines pour engendrer un changement durable des habitudes, sous la forme de nouveaux schémas neuronaux, nous avons conçu ce programme afin de favoriser l'intégration optimale des acquis.

Le programme de bien-être est offert au choix en sessions uniques ou consécutives. Chaque session comporte des enseignements, des pratiques et des outils, et le programme est muni d'indicateurs quantitatifs et qualitatifs.

Contenu

- 1 Le bien-être et la résilience** • Le stress : le comprendre, en avoir conscience pour soi et atténuer ses effets problématiques afin d'atteindre le bien-être.
- 2 L'empathie et la compassion** • Accroître sa connexion aux autres – ce qui prévient et apaise l'anxiété et la dépression – pratiquer la compassion et la bienveillance envers soi afin de l'exercer avec les autres.
- 3 La joie et le bonheur** • Distinguer la joie du bonheur et du plaisir, reconnaître les sources de joie, expérimenter la joie à travers la créativité et l'innovation.
- 4 La gratitude** • Modifier notre état d'esprit, avoir une attitude positive à l'égard de tous les aspects de notre vie, ressentir les bienfaits de tenir un journal.
- 5 Le rire** • Explorer les principes du yoga du rire, tirer parti de la mémoire du corps lors du rire, utiliser les techniques lors de situations professionnelles importantes.
- 6 La joie dans la vie professionnelle** • Instaurer de nouvelles habitudes de maintien de sa joie tous les jours, trouver sa raison d'être – la sienne et celle de l'entreprise – promouvoir une culture de rétroaction, harmoniser ses objectifs avec ses obligations personnelles.

Métaconscience offre aux personnes et aux entreprises des services professionnels en matière de coaching, de pleine conscience, de leadership conscient et de performance cognitive sur une base individuelle ou en groupe. Pour obtenir une offre sur mesure, communiquez avec nous directement : laf@metaconscience.ca et **514 576-3287**.