

**FORMATION : Etre optimiste pour réussir au travail**

Durée : 7 heures  
Lieu : Saint Omer  
Coût : 200 € HT par participant  
Objectifs :

- Δ Diagnostiquer sa propension à l'optimisme
- Δ Gagner en confiance en cultivant son optimisme
- Δ Communiquer positivement

Public : Toute personne souhaitant améliorer ses conditions de travail en cultivant son optimisme

Intervenante :

- Δ Odile Gachère :  
Gérante de 2 entreprises  
Expérience dans la formation  
depuis plus de 20 ans  
Formatrice en communication



PROGRAMME :

Diagnostiquer son optimisme :

- Δ Comprendre son mode de fonctionnement : confiance, estime, changement...
- Δ Evaluer son ressenti au travail : déterminer ce qui nous plaît / nous nuit
- Δ Se protéger contre le pessimisme
- Δ Relativiser ses propres sentiments négatifs
- Δ Comprendre ses besoins, ses motivations, ses valeurs



Savoir prendre du recul

- Δ Gérer son stress
- Δ Gérer sa fatigue
- Δ Savoir lâcher prise

Gagner en confiance en favorisant son optimisme

- Δ Etre en cohérence avec ses valeurs
- Δ Se fixer des objectifs pour se renouveler et se stimuler
- Δ Pratiquer la pensée positive et changer son état d'esprit face à l'échec
- Δ Se mettre dans l'action
- Δ S'affirmer

Communiquer de manière positive

Les points clés pour se sentir mieux au travail

PEDAGOGIE

Active et participative  
Ateliers pratiques  
Mise en situation filmée

Nous pouvons organiser ces formations sur la moitié nord de la France, contactez-nous pour toute information.

*Vous pouvez nous contacter du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 17h :*

- Δ par téléphone au 03 21 12 39 16
- Δ par mail : [contact@dheltaconseils.com](mailto:contact@dheltaconseils.com)
- Δ [www.dheltaconseils.com](http://www.dheltaconseils.com)

Nos formations sont réalisées en partenariat avec la société TOKKAM référencée dans DATA DOCK et possédant un numéro de déclaration d'existence afin de garantir une prise en charge pour les entreprises.

