

CAMP DE BASE

Bien être et bien travailler dans un monde virtuel



La pandémie actuelle provoque un profond changement de vie et de nos habitudes de travail. Beaucoup d'entre nous travaillent entièrement à distance et éprouvent des difficultés. En plus des défis professionnels, de nouveaux défis personnels et sociaux apparaissent et de nombreuses personnes ressentent de l'anxiété. Ce programme aide à prendre et à cultiver de bonnes habitudes pour maintenir notre bien-être et notre performance en télétravail, ainsi qu'à redonner du sens à cette expérience.

CONTENU

Le programme dure 4 semaines. Durant ces 4 semaines, chaque journée comporte des exercices, des réflexions ou des conseils sur 4 thématiques différentes :

- **Bien être** : Apprendre des techniques de pleine conscience, de relaxation, de résilience pour prendre soin de son bien-être mental et émotionnel dans cette période difficile.
- **Bien travailler** : Conseils et astuces pour bien travailler chez soi, dans un environnement émotionnellement équilibré, de manière efficace et concentrée.
- **Bien prendre soin** : Conseils et exercices pour que notre vie de famille reste saine et nourrissante en cette période difficile. Pour beaucoup, la vie privée et la vie professionnelle rentrent en concurrence et il est nécessaire d'établir de nouvelles habitudes familiales.
- **Bien vivre** : Les temps difficiles sont aussi des moments où l'on peut apprendre de nouvelles façons d'être et de se comporter, ce qui aide à donner un sens à cette période spéciale afin d'en sortir avec de nouvelles perspectives.

APERÇU DU PROGRAMME

Programme de 4 semaines

- 5 webinaires.
- Petits groupes de discussion durant les webinaires.

Une app. incluant des exercices et des outils sur 4 thématiques

- Bien être : Pratiques de Mindfulness et de résilience.
- Bien travailler : Comment travailler efficacement et sainement en télétravail.
- Bien prendre soin : Comment gérer la vie professionnelle tout en prenant soin de nos proches.
- Bien vivre : comment acquérir de nouvelles habitudes et donner du sens à cette période.

Enquêtes Flash :

- Quels sont les défis actuels rencontrés par les participants ?
- Quelles sont leurs perspectives ?

Bien – être : Des exercices courts afin de cultiver.

- Détente
- Pleine conscience
- Concentration
- Présence

Bien travailler : Conseils, outils et exercices pour renforcer notre efficacité en télétravail.

- Planifier
- Rester concentré
- Se ressourcer
- Signaux et canaux visuels en télétravail

Bien prendre soin : Conseils et exercices pour concilier vie professionnelle et vie familiale en assurant le bien-être de chacun.

Bien vivre : Conseils et réflexions pour faire de cette période un voyage d'apprentissage

STRUCTURE DU PROGRAMME



SESSIONS ET TÂCHES

Atteindre les objectifs d'apprentissage pas à pas

- La formation dure 4 semaines.
- Chaque semaine comprend plusieurs tâches et exercices à effectuer
- Exemples de tâches :
 - Effectuer une réflexion personnelle
 - Effectuer une pratique individuelle
 - Faire un exercice avec l'équipe
 - Regarder une vidéo
 - Remplir un questionnaire
 - Lire un document

