La gratitude au travail :

un levier de qualité relationnelle et d'efficacité

Public concerné : salarié·e·s – tous secteurs
Groupe de 12 personnes maximum
Prérequis : aucun
Durée de la formation :

- **Atelier d'initiation pratique :** 1:2 journée – 4 h
- **Formation premium :** 1 journée – 7 h

Méthodes pédagogiques :

- apports théoriques
- exercices pratiques
- échanges
- mises en situation

Objectifs généraux

- Comprendre les mécanismes de la gratitude dans la psychologie positive
- Identifier les bénéfices individuels et collectifs
- Expérimenter des pratiques concrètes
- Intégrer des pratiques de reconnaissance dans son quotidien professionnel

MODULE 1 : La gratitude pilier de la psychologie positive

Objectifs

- Comprendre les bienfaits de la pratique de la gratitude sur la santé physique et mentale
- Acquérir des outils pour l'expérimenter

Programme

- Introduction à la gratitude
- Définition
- Retours d'expériences et études
- Impacts sur la santé et le bien-être
- Identifier les sources de gratitude
- La technique
- Exercices individuels

MODULE 2 : La gratitude outil de reconnaissance sociale et de lien

Objectifs

- Comprendre les bienfaits de la pratique de la gratitude sur la relation et l'intégration sociale
- Acquérir les outils pour l'intégrer au quotidien dans sa vie personnelle et professionnelle

Programme

- Identifier les freins
- Distinction entre compliment et gratitude sincère
- La technique
- Exercices en binôme, en demi-groupe

SYNTHÈSE DE LA JOURNÉE

- Partage des apprentissages
- Identification des actions concrètes à mettre en place
- Questions / réponses

COMPÉTENCES VISÉES

- Développer une posture relationnelle positive
- Renforcer la qualité des relations professionnelles
- Utiliser des pratiques de reconnaissance au travail
- Contribuer à un climat de travail plus coopératif
- Développer ses ressources émotionnelles

MOYENS ET MÉTHODES D'ÉVALUATION

- Feuille de présence
- Mises en situation
- Auto-évaluation des acquis
- Questionnaire de satisfaction
- Plan d’actions individuel

FORMATRICE

Florence Angiari
Conseillère et formatrice agréée en Fleurs de Bach
Ancienne infirmière
Spécialisée dans l’accompagnement du stress, des transitions de vie et de l’épuisement professionnel, elle propose une approche globale intégrant l’écoute, la compréhension des mécanismes émotionnels et des outils concrets de régulation.

Ces temps de formation s’inscrivent dans une démarche de prévention et ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique.