

Le bonheur au travail est aujourd'hui un sujet scientifique étudié par un vaste réseau académique mondial. Cette science du bonheur a mis en évidence les mécanismes qui favorisent le bonheur dans les organisations. Cette formation a pour vocation de transmettre les connaissances et l'énergie nécessaires pour passer de l'intention à l'action en faveur du bonheur au travail.

### Enjeux de cette formation

- Incarner les fondamentaux du bonheur au travail.
- S'appuyer sur la dynamique positive du bonheur au travail pour impulser le changement.
- Créer les conditions de collaboration pour que l'organisation soit heureuse et par conséquent agile, innovante et engagée face à ses défis.

### Participants

Tout acteur du monde professionnel désireux de favoriser le bonheur dans son organisation.  
Cadres dirigeants et managers à la recherche de nouvelles pratiques de travail pour eux-mêmes ou leurs équipes.  
Professionnels des Ressources Humaines et de la QVT.  
**Pré-requis** : aucun.

### Objectifs

- A l'issue de la formation, le participant sera capable de :
- Expliquer l'essentiel de la théorie du bonheur au travail, ses enjeux, freins et modalités.
  - Créer sa propre boîte à outils pour favoriser l'engagement, la coopération, l'agilité et la créativité.
  - Impulser le changement avec un plan d'actions concret à mettre en œuvre immédiatement.

### Les +

- Un « best of » des pratiques les plus impactantes et des savoirs incontournables en faveur du bonheur au travail.
- Un module consacré à construire, avec l'appui du groupe, un plan d'action individuel à mettre en œuvre dans son équipe ou son organisation.
- Une initiative de la Fabrique Spinoza : après la formation, les participants sont invités à intégrer un réseau actif et solidaire d'acteurs engagés en faveur du bonheur : les [Passeurs du Bonheur au Travail](#).

### Pédagogie

- **Des contenus éprouvés** : cette formation s'appuie sur des apports scientifiques (psychologie positive, neurosciences, économie et sociologie du bonheur...) ainsi que sur les connaissances et expériences de la Fabrique Spinoza, le think tank du bonheur citoyen.
- **Une pédagogie active** : alternance d'expérimentations, d'apports théoriques et de temps d'échange d'expériences. Pendant toute la formation, les participants travaillent sur une action concrète à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.
- **Une dynamique de groupe forte** : cette formation s'appuie aussi sur les outils de l'intelligence collective.

### Programme

Cette formation est organisée en 5 modules répartis sur **3** journées (2 jours puis 1 jour).

#### 1 - Décoder l'essentiel de la science du bonheur au travail

Etat des connaissances scientifiques sur le bonheur.  
Lever les freins pour passer à l'action.  
Liens entre bonheur et performance.  
Se repérer dans les principaux outils de mesure du bonheur.

#### 2 - Le « Je » : Créer les conditions de l'épanouissement personnel au travail

Se sentir pleinement engagé au travail (théorie du flow).  
Reconnaître et apprécier les talents pour les mettre au service de l'organisation.  
Comprendre les sources de la motivation et les faire émerger au travail.

#### 3 - Le « Tu » : Construire des relations professionnelles harmonieuses

Mettre en œuvre la confiance, la bienveillance et la reconnaissance.  
Se mettre au service de l'autre pour aller plus loin ensemble.  
Gérer les conflits de manière positive.

#### 4 - Le « Nous » : S'ouvrir à de nouveaux modes d'organisation

Identifier les clés d'une équipe collaborative et engagée.  
Découvrir de nouvelles façons de travailler ensemble et de prendre des décisions.

Créer un environnement favorable à la créativité et à l'innovation.

#### 5 - Passer de l'intention à l'action – J3

En s'appuyant sur les outils de l'intelligence collective, ce module permet à chaque participant de construire son plan d'actions individuel pour favoriser le bonheur dans son organisation.

*Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.*

### Les formateurs

**Amélie Motte** : Après 15 ans d'expérience en entreprise dont les 7 dernières en tant que Directrice Associée de Business Interactif (groupe Publicis), Amélie s'oriente vers la formation professionnelle en 2009.  
Elle intervient notamment à Sciences Po Paris Executive Education et à l'ESSEC BBA. Elle est également Chief Happiness Officer de la Fabrique Spinoza.

**Sylvain Boutet** : Depuis 20 ans, Sylvain accompagne la transformation des entreprises, notamment à travers l'évolution de leurs systèmes d'informations. Sylvain est facilitateur en intelligence collective et praticien en Appreciative Inquiry.  
Il a coordonné la programmation de la première Université du Bonheur au Travail (120 participants en octobre 2015).

### Tarifs

Tarif Entreprises : 2 250 € HT - Tarif Associations et TPE : 1 150 € HT  
**15% du prix d'inscription** est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza sur le Bonheur Citoyen.  
*Frais de repas non compris.*

### Intra

Cette formation peut être dispensée en intra-entreprise.  
Contactez-nous pour définir les modalités.