



PEACE, FUN  
& CIE

# OFFRE DE FORMATION "BONHEUR AU TRAVAIL"

UNE OFFRE FUN POUR VOUS  
RECONNECTER AVEC QUI VOUS  
ÊTES ET RETROUVER LE PLAISIR  
D'ÊTRE AVEC VOS COLLEGUES

La formation "Bonheur au travail" est conçue de façon progressive autour de cinq modules, répartis sur 5 jours. Elle vous invite à vous reconnecter à qui vous êtes, au travers des modules "Connaissance de soi et compétences émotionnelles" et aborde également l'apprentissage ou la redécouverte des compétences psycho-sociales, nécessaires au bien-être au travail et à la prévention des conflits. Elle vous permettra de découvrir des outils concrets comme la Communication non violente, la psychologie positive mais également l'écoute sensible, les pratiques résolutives, ou encore les nouvelles formes de gouvernance. Elle abordera enfin la notion de leadership conscient, et comment favoriser une véritable qualité de vie au travail et pourquoi pas même, un peu de bonheur !!

**Objectif général :** Revisiter son intériorité pour développer des outils de connaissance de soi, de lien avec l'autre et retrouver sens et plaisir au travail

---

## MODULE I CONNAISSANCE DE SOI & COMPETENCES EMOTIONNELLES

- Thématiques abordées : Connaissance de soi, mes valeurs, mes forces et faiblesses, ma personnalité, mes différents types d'intelligence, Régulation émotionnelle (identifier, nommer, réguler)
- Objectifs pédagogiques:
  - Mieux me connaître, moi, mes valeurs et mes forces
  - Mieux identifier et réguler mes émotions

## MODULE II PREVENTION DES VIOLENCES & COMMUNICATION POSITIVE ET BIENVEILLANTE

- Thématiques abordées : Les différentes formes de violences, mon seuil de tolérance, savoir dire non, avec fermeté et bienveillance, gérer l'hypersensibilité, Communication Non Violente, Communication et psychologie positive
- Objectifs pédagogiques:
  - Mieux identifier mon seuil de tolérance et savoir dire non
  - Découvrir la communication non violente et la psychologie positive au service du lien

## MODULE III PREVENTION & TRANSFORMATION DES CONFLITS, PRATIQUE RESOLUTIVE ET CREATIVITÉ

- Thématiques abordées : Prévention des conflits, écoute sensible et ouverture au dialogue, pratique résolutive, médiation, approche centrée sur les solutions, créativité, bienveillance et empathie
  - Objectifs pédagogiques:
    - Développer une écoute sensible et une meilleure ouverture au dialogue
    - Renforcer ses pratiques résolutives et sa créativité
-

## MODULE IV ECO-CITOYENNETÉ, INTELLIGENCE COLLECTIVE & GOUVERNANCE PARTAGÉE

- Thématiques abordées : Objectifs de développement durable, intelligence collective (dont Design thinking), pratiques collaboratives, nouvelles prises de décisions collectives (vote/zero opposition, consentement), Management agile, holocratie, sociocratie,
- Objectifs pédagogiques:
  - Mieux intégrer les ODD dans sa pratique quotidienne
  - Découvrir de nouvelles formes de prises de décisions collectives

## MODULE V LEADERSHIP & BONHEUR AU TRAVAIL

- Thématiques abordées : Leadership conscient, développer son plein potentiel et celui de ses collaborateurs, visualisation créatrice, Bonheur au travail, Sens, utilité et lien harmonieux, Théorie du Changement.
- Objectifs pédagogiques:
  - Progresser dans son leadership au service de ses collaborateurs
  - Devenir le changement nécessaire pour rayonner le bonheur au travail

# CADRE D'INTERVENTION ET APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Méthode pédagogique: l'ensemble de ces modules est proposé selon une pédagogie active, centrée sur l'apprenant (learner-centred approach), expérientielle et participative. Au travers des différentes thématiques, vous serez invités à vivre des activités (jeux de rôle, travail en petits groupes, brainstorming, études de cas, etc.), et à échanger avec vos collègues. Nous mêlerons travail réflexif individuel, en petits groupes et partages en plénière. C'est un temps de qualité pour vous et avec vos collègues, un temps "méta", pour prendre un peu de distance sur votre pratique quotidienne et retrouver la joie d'être et de faire au travail !
- Public cible : Managers, cadres dirigeants, responsables d'équipes, collaborateurs
- Durée : 5 Jours.- Un module par jour, étalé sur deux à cinq mois.
- Mode d'apprentissage : En présentiel
- Participants : 6 à 12 participants

# VOTRE FORMATRICE



**Emmanuelle LE DU** est Coach, Consultante et Formatrice en Peace Building & Peace Education. Récemment certifiée de l'Ecole de Coaching du Coeur et de l'Âme d'André Roberti, elle est avant tout Experte en Social-Emotional Learning (SEL) et en compétences relationnelles. Après plusieurs années à travailler sur le terrain, dans le secteur de la reconstruction de la paix, de l'ONU et des ONG, Emmanuelle s'est orientée vers l'Education à la culture de la Paix. Responsable des programmes internationaux puis des Prestations pédagogiques au sein de l'ONG Graines de Paix de 2013 à 2020, elle est également Formatrice en Prévention des conflits, en Droits humains et Droits de l'enfant, en Communication Non Violente, ainsi qu'en Education et Psychologie positive. Emmanuelle est titulaire d'un Master en Droit et Relations internationales. Elle est Diplômée de Sciences Po Paris, et dispose du certificat FSEA (Certificat suisse des Formateurs d'adultes).

## CONTACT:

Emmanuelle LE DU

Coach, Consultante et Formatrice - UNICEF, Peace Building & Peace Education  
Experte en Social-Emotional Learning (SEL), et en Compétences relationnelles

[emmanuelle.ledu@gmail.com](mailto:emmanuelle.ledu@gmail.com)

+33 6 59 85 69 12

Peace Initiatives

Peacebuilding & Peace Education Consulting

C/o L.O S.A.

CP 27

1253 Vandoeuvres - CH

Cabinet Centre Aliotis

Bd Helvétique, 30

1207 Genève