

**Le concept :**  
3 heures de formation et d'accompagnement au service de votre curiosité, de votre évolution, de votre inspiration, de votre créativité, pour le plaisir de découvrir et d'expérimenter des approches originales.

**Le principe :**  
des ateliers de 3h de 4 à 12 participants(es) - à un prix découverte de CHF 100.-

**Cadeaux d'idéo aux premiers inscrits :**  
(1 place par personne, 2 par entreprise et par atelier).

*Belle année à vous  
Catherine & Philippe*

www.ideo-rh.ch - +41(0)79.831.43.84

## NOTRE CALENDRIER DE L'APRÈS

pour bien démarrer l'année




### .11 AFTERWORK PSYCHOLOGIE POSITIVE

février de 18h à 20h

**Conférence-atelier sur la psychologie positive**, pour découvrir ses principes, ses bénéfices dans la vie professionnelle et privée, et propose des actions simples à intégrer au quotidien pour améliorer le bien-être. Le bonheur dépend en partie de la capacité à remplacer les habitudes néfastes par des habitudes plus positives.

**Ça commence par trinquer à nos bonnes résolutions positives !**

### ATELIER DES FORCES

**Objectif :**  
Identifier et différencier vos forces de vos compétences, puis apprendre à les mobiliser pour en faire des atouts de succès et d'épanouissement dans les défis.

**Déroulement :**  
Un test préalable pour découvrir vos supers pouvoirs, votre « vrai moi ». Atelier interactif pour explorer la différence entre forces (ce qui vous dynamise naturellement) et compétences (ce que vous avez appris à bien faire, mais qui peut parfois vous épuiser).

**.28**  
janvier de 17h30 à 20h30

**.10**  
mars à 12h



### ATELIER LEGO SERIOUS PLAY : réfléchissez avec vos mains !

Participez à un atelier ludique et créatif pour sortir de vos habitudes et trouver des solutions innovantes. La méthode LEGO® SERIOUS PLAY® favorise la cohésion d'équipe, la communication et la résolution collective de problèmes en « réfléchissant avec les mains ». Venez expérimenter une approche originale pour booster la créativité et l'efficacité de votre équipe !

**.4**  
février de 9h à 12h



**.11**  
février de 11h à 14h



### UPPINESS : BOOSTEZ le BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Découvrez un jeu de plateau innovant basé sur la psychologie positive pour relever les défis du quotidien professionnel. Renforcez l'énergie et la motivation de votre équipe en explorant les 5 clés du bonheur au travail :

- Utiliser ses forces
- Équilibre physique et mental
- Émotions positives
- Relations de confiance
- Plaisir d'apprendre et de se développer

Participez, jouez, et transformez votre environnement de travail !

**.3**  
mars de 9h à 12h



### COLLABOREZ AUTREMENT avec L'APPRECIATIVE INQUIRY & LEGO® SERIOUS PLAY® !

Découvrez une méthode innovante pour accompagner le changement, définir des projets et renforcer la cohésion d'équipe. Construisez ensemble un futur positif en couplant l'approche appréciative et lego serious play, en valorisant les forces et les succès de chacun, grâce à la puissance du jeu et de la cocréation. Venez expérimenter une approche qui mise sur ce qui fonctionne et donne du sens, pour des solutions durables et inspirantes !

### ATELIER D'INITIATION à LA PLEINE CONSCIENCE

Présentation du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) est une méthode structurée visant à réduire le stress et à améliorer la qualité de vie par la pleine conscience, un apprentissage expérientiel développant l'aptitude à répondre au stress, à la douleur et à la maladie en se reliant à nos ressources internes.

**.21**  
janvier & **.21**  
avril de 19h à 20h15



### MANGER en PLEINE CONSCIENCE

Apprenez à porter une attention nouvelle à vos sensations, à vos émotions et à votre alimentation, pour savourer chaque bouchée et retrouver le plaisir de manger en conscience. Un moment convivial pour découvrir des outils simples favorisant le bien-être au quotidien.

**.9**  
février de 11h30 à 13h30



du lundi au vendredi du **.2** au **.31**  
mars de 7h à 7h30



### ATELIER PRATIQUE QUOTIDIENNE en LIGNE

Commencez vos journées en pleine conscience ! Pendant un mois, faites l'expérience d'une séance guidée de méditation en ligne, chaque matin du lundi au vendredi, de 7h à 7h30. Que vous soyez au saut du lit, dans les transports en commun ou en avance au bureau, offrez-vous un moment de calme et de présence pour bien démarrer la journée et favoriser votre bien-être au quotidien.

**.1er**  
février de 9h à 12h



### SURMONTER LA PEUR en PLEINE CONSCIENCE

Un atelier pratique pour apprendre à reconnaître, accueillir et transformer ses peurs grâce à la pleine conscience. À travers des exercices guidés, des partages et des outils concrets, les participants découvrent comment apaiser leurs réactions face à la peur, développer une présence bienveillante et retrouver confiance dans les situations difficiles. Repartez avec des techniques simples à intégrer au quotidien pour avancer avec plus de sérénité.

### ATELIER de PLEINE CONSCIENCE INTERPERSONNELLE

Cet atelier s'adresse aux personnes ayant déjà suivi un cycle de pleine conscience ou pratiquant régulièrement. Il propose d'explorer la pleine conscience dans la relation à l'autre, à travers des exercices guidés, des échanges et des pratiques interactives. Les participant-es apprennent à développer une écoute profonde, une présence bienveillante et une communication vraie, favorisant des relations plus harmonieuses.

**.28**  
janvier de 9h à 11h



**.17**  
mars de 10h à 13h

### MOTIVATION Atelier « PROFIL MOTIVATIONNEL REISS »

Dans un atelier de 3 heures (préalable : répondre au questionnaire Reiss), vous découvrirez un outil unique, le seul sur le marché à évaluer uniquement vos motivations et vos motifs de vie. Votre rapport en mains, vous serez accompagnés/es pour mieux comprendre vos moteurs, besoins et valeurs dans la vie, et surtout, vous pourrez définir les actions et changements à opérer pour mieux y répondre.

### 4 ATELIERS de COMMUNICATION BIENVEILLANTE

- 2 mars de 8h30 à 11h30 Atelier découverte du processus de Communication NonViolente
- 13 mars de 8h30 à 11h30 Atelier d'introduction à la communication bienveillante : la connexion à soi
- 27 mars de 8h30 à 11h30 Atelier d'introduction à la communication bienveillante : la connexion à l'autre
- 30 mars de 17h à 20h Atelier communication bienveillante : l'empathie, lundi 30 mars de 17h à 20h