



DESCRIPTION DÉTAILLÉE

Objectif : dans un contexte de pénurie de ressources, se sensibiliser aux bénéfices de ralentir afin de vraiment connecter avec ses équipiers, prendre de meilleures décisions et d'offrir à tous une meilleure qualité de vie.

FORMAT ET DURÉE

- virtuel ou présentiel - 2 heures (sans pause)

PERSONNE PAR GROUPE

idéalement : 1 à 15 personnes
nous sommes flexibles à ce sujet

Ralentir et gérer mieux

2 heures | virtuel

- S'initier au concept du *Slow management*
- Se forcer à voir autrement et à épurer ses projets (dire non)
- Développer ses habiletés d'écoute et renforcer ses relations interpersonnelles
- S'octroyer du temps pour réfléchir et consulter
- Promouvoir une meilleure qualité de vie pour tous

Cette formation s'inspire du courant de pensée *Slow Management*. Comme pour le mouvement *Slow Food*, il préconise de réduire la quantité (retirer les projets énergivores à faible valeur ajoutée) au profit de la qualité, d'enrichir ses relations humaines et d'améliorer le bien-être de chacun.

Elle vise à améliorer sa qualité de présence dans l'ensemble de ses interactions.

ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe.