



# Comment être heureux au travail

<b>Description</b>	Changer de job ou changer son job : comment vous pouvez être acteur de votre bien-être au travail. Vous vous sentez englué dans des situations difficiles. Vous avez du mal à retrouver de la motivation dans votre vie professionnelle. Vous êtes en recherche d'un nouveau job et vous êtes perdu.e. Et si c'était le moment de se poser les bonnes questions ?
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etablir un bilan de satisfaction de votre situation actuelle</li><li>• Dresser un auto portrait</li><li>• Déterminer vos sources de motivations</li><li>• Identifier les valeurs qui vous animent et vous guident dans vos choix</li><li>• Élaborer plusieurs pistes d'action et / ou projets professionnels</li><li>• Définir un plan d'action</li></ul>
<b>Groupe cible</b>	Adultes tous niveaux (18 ans)
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilan de satisfaction : identifier ce que je veux vivre au travail et les écarts avec ce que vous vivez actuellement</li><li>• Être acteur de sa vie professionnelle : qu'est-ce que cette posture implique ?</li><li>• Des outils pour façonner son job pour y trouver du plaisir</li><li>• Une méthode pour rechercher le job de ses rêves</li></ul>
<b>Méthodologie/Didactique</b>	C'est à travers des exposés, des exercices individuels et des partages en groupe que nous travaillerons une méthodologie structurée. Un cahier sera remis aux participants avec des réflexions à travailler d'un cours à l'autre pour une plus grande efficacité
<b>Date</b>	15.10.2020 - 29.10.2020 / E_1443872
<b>Horaire</b>	20:00 - 22:00 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	3 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 156.00
<b>Lieu du cours</b>	Place de la Gare 2, 1950 Sion

Dates	Jour	Date	Heures
-------	------	------	--------

**Ecole-club Migros Sion** Tel. +41 27 720 65 20

Place de la Gare 2  
1950 Sion  
eclub.sion@migrosvs.ch  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Comment être heureux au travail

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Je	15.10.2020	20:00 - 22:00
	2 Je	22.10.2020	20:00 - 22:00
	3 Je	29.10.2020	20:00 - 22:00

**Ecole-club Migros Sion**

Place de la Gare 2  
1950 Sion

Tel. +41 27 720 65 20

[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

