

Formation Performance et bien-être au travail

Durée de la formation :	12 heures
Date de la session :	du 24/03/2026 au 25/03/2026
Dates précises :	
Horaires de la session :	9h00-16h00
Lieu : des personnels 75 au RDC	Univ. Bordeaux - Talence - Bâtiment A30 LABRI - Salle de formation
Nombre de places maximum :	12
Formateur(s) :	TFS LC - CHRISTELLE DANGLA
Prérequis sur cette formation :	Aucun
Public ciblé :	Toute personne, dans le cadre de son activité professionnelle.
Public prioritaire :	Personnels de l'université de Bordeaux
Date limite d'inscription :	26/02/2026

Objectifs :

Identifier les leviers du bien-être pour améliorer l'engagement et la motivation au travail.
Intégrer des outils de gestion de l'énergie, de priorisation, et de coopération.
Mettre en oeuvre des stratégies pour instaurer une performance collective éthique et durable.

Programme :

- Les bases du bien-être et de la performance (PERMA & Niveaux logiques)
- Gérer son énergie et trouver le plaisir au travail (3 batteries & Flow)
- Organiser ses priorités et gagner en clarté (Matrice énergie/impact & Monotasking)
- Favoriser la performance collective
- Installer durablement le changement

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:laure.franco@u-bordeaux.fr>

Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)
et toutes les infos sur [l'intranet](#)