

Qualité de vie et bien être au travail

Cette formation, centrée sur la relation humaine au travail, accompagne les participants à mieux gérer leur stress et leurs émotions pour mieux vivre les situations professionnelles difficiles. Un plan d'action collectif sera conduit pour mettre en place des actions pour favoriser le bien être au travail. Les effets de la formation participeront à la qualité de vie au travail et à la prévention des risques psycho-sociaux.

Objectifs

Définir les notions de qualité de vie au travail, de bien être au travail, du stress et du burn out

Repérer les sources de stress

Connaître son profil en matière de stress et d'émotion

Agir pour mieux gérer son stress

Identifier ses émotions et les gérer

Réaliser un plan d'action personnel et collectif (équipe) à utiliser en situation de travail : agir en équipe

Points forts

Outils méthodologiques simple et approuvé

Entraînement sur les situations professionnelles des participants

Résultats en cours de formation

Accompagnement personnalisé

Intervenant

Consultante formatrice experte dans le domaine



Public

Équipe soignante, éducative, agents administratifs et cadres



Durée

2 jours



Pré requis

Aucun



Groupe

12 personnes