

# Qualité de vie et bien être au travail

Le bien être au travail est abordé en terme de « bien vivre son travail » plutôt qu'en terme de « conditions matérielles de vie au travail ». Cette formation accompagnera les participants à préserver ou à développer leur 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 bien être au travail, de stress et de burn out

Repérer les sources de stress

Connaître son profil en matière de stress et d'émotion pour prendre du recul

Agir pour mieux gérer son stress et ses émotions

Mieux vivre les situations de communication qui sont sources de stress

Désamorcer les tensions par des méthodes de communication : CNV, AT

Acquérir d'autres outils et méthodes pour développer son bien être au travail :

- méthode AIP : attitude intérieure positive
- techniques respiratoires et corporelles
- autosuggestion et ancrage
- sophrologie

Réaliser un plan d'action personnel et collectif (équipe) à utiliser sur le terrain professionnel

Créer un cadre de référence commun pour favoriser l'harmonisation des pratiques en équipe

## Points forts

Entraînement à partir de situations professionnelles

Accompagnement personnalisé

Travail sur la communication

## Intervenant

Consultante formatrice experte dans le domaine



**Public**  
Tout public



**Durée**  
2 jours



**Pré requis**  
Aucun



**Groupe**  
12 personnes ou séminaire d'équipe