

CENTRE

Axe 9 : Qualité de Vie au Travail

# Module n°1 : Mieux être au travail - les clefs pour réussir

## Contexte

---

Pas de contexte

## Objectifs

---

- Reconnaître les manifestations et les causes de l'usure : physiques, cognitives, psychiques et leurs effets (immédiats ou différés).
- Distinguer les facteurs qui permettent de limiter le risque d'usure professionnel en agissant sur des leviers d'actions pour améliorer son mieux-être au travail.
- S'approprier les ressources et acquérir les outils pour s'accompagner dans la gestion de ses émotions, la maîtrise de ses ressentis, sa communication "positive" et accompagner les autres.

## Programme

---

Proposition de structure :

- JOUR 1 : Comprendre, repérer, agir : les manifestations et les causes de l'usure professionnelle Analyse collective et repérage des signes de l'épuisement professionnel Atelier pratique : Identification des facteurs de risque et des leviers d'action
- JOUR 2 : Identifier ses caractères principaux (intelligence émotionnelle, leadership, créativité ...) Nous permettrons dans un cadre très sécurisant à chacun d'établir sa cartographie émotionnelle Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif Désamorcer un conflit pour éviter une situation de stress
- JOUR 3 : Evaluer ses ressources individuelles à partir de situations récurrentes développant une réactivité émotionnelle. Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail en équipe, dans la relation hiérarchique et celle avec les usagers.

**Exercice**

**2024**

**Code de formation**

**H112**

**Nature**

**AFR**

Organisé par  
**ATTITUDE ou SYNERGIES DCF**

Durée  
**21 heures**