

CENTRE

Axe 9 : Qualité de vie au travail - QVT

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.

Renseignements complémentaires

Plan ets

Programme

JOUR 1 : ANALYSER ET COMPRENDRE POUR AGIR ET RETROUVER UN MIEUX-ETRE

- Comprendre les mécanismes du stress, reconnaître les signes de l'usure, de l'épuisement professionnel et ses effets et impacts sur le corps, sur la santé physique et mentale à court, moyen et long terme
- Présentation des techniques et des clefs (sophrologie, méditation) Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats.

JOUR 2 : S'APPROPRIER DE NOUVELLES RESSOURCES ET CLEFS PAR LA PRATIQUE

- Atelier pratique et études de cas. Initiation sous forme de relaxation minute
- Techniques dispensées : sieste flash, atelier de réflexologie, séance de méditation de pleine conscience, enregistrement de séances
- Les 4 émotions, leur rôle et leur fonction pour une communication positive
- Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues et construire son plan d'action et programme de renforcement positif

JOUR 3: CONSTRUIRE UNE STRATEGIE DURABLE POUR UN MIEUX-ETRE AU TRAVAIL

- Ateliers pratiques pour renforcer positivement l'appropriation des ressources : séance de relaxation et sophrologie : Gérer positivement ses émotions
- Intégration d'une technique choisie par le stagiaire pour faciliter son appropriation et son utilisation au quotidien

Exercice

2026

Code de formation

H112

Nature

AFR

Organisé par

ATTITUDE (DELAMARE JULIE)

Durée

21 heures