

CENTRE

Axe 9 : Qualité de vie au travail - QVT

Mieux-être au travail - les clefs pour réussir

Contexte

pas de contexte

Objectifs

- Comprendre les déterminants sociaux et de santé influençant les compétences relationnelles.
- Identifier ses caractères principaux.
- Analyser ses modes de fonctionnement et ses points de sensibilité, comprendre ses ressentis.
- Appréhender des outils et des méthodes pour s'exprimer au sein d'un collectif.
- Évaluer ses ressources individuelles.
- Réguler et tirer avantage de ses compétences relationnelles dans le travail.
- Évaluation de la formation et des potentiels de transfert dans la pratique.

Renseignements complémentaires

Financement : Plan ets

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
2026

Code de formation
H112

Nature
AFR

Organisé par
SYNERGIES DCF

Durée
21 heures