

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 : Évaluer 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**