

CENTRE

Axe 9 : Qualité de Vie au Travail

# 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.

### Exercice

**2024**

### Code de formation

**H112**

### Nature

**AFR**

### Organisé par

**ATTITUDE ou SYNERGIES DCF**

## Modules

---

- [\*\*Mieux être au travail - les clefs pour réussir\*\*](#)  
Durée : 21 heures
- [\*\*Mieux être au travail - les clefs pour réussir\*\*](#)  
Durée : 21 heures